KHAWAS-E-KAILA

خواصِ کیلا

(BANANA)

مؤلفین

حکیم حافظ طاہر محمود بٹ

حکیم عبدالرحمٰن کشمیری

عالمی کتاب گھر ۲۰۷۵ کوچہ چیلان دریا گنج نئی دہلی

KHAWAS-E-KAILA

خواصِ کیلا

(BANANA)

مؤلفین

حکیم حافظ طاہر محمود

حکیم عبدالرحمٰن

عام کتاب گھر

2075، کوچہ چیلان، دریاگنج، نئی دہلی۔110002

نام کتاب .... خواص کیلا
مؤلف .... حکیم حافظ طاہر محمود، حکیم عبدالرحمٰن
ایڈیشن ۲۰۰۰ء
تعداد .... چھ سو
مطبع .... ایس۔ایچ آفسیٹ پریس، نئی دہلی
قیمت .... ۱۵روپے Rs. 15/=

ناشر

عامر کتاب گھر

2075، کوچہ چیلان، دریا گنج، نئی دہلی۔110002

تقسیم کار

اعجاز پبلشنگ ہاؤس

2861، کوچہ چیلان، دریا گنج، نئی دہلی۔110002

فہرست

KHAWAS-E-KAILA

خواص کیلا

تعارف

وٹامنز کا خزانہ ہونے کے علاوہ کیلا متعدد عوارض میں ایک کثیر الفوائد اور لذیذ پھل ہے۔ جسم سے زہریلے مواد کو باہر نکالتا ہے۔

مختلف نام :

اردو	کیلا
عربی	موز
ہندی	کیلا
انگریزی	Banana

ماہیت

کیلے کا شمار لذیذ ترین پھلوں میں ہوتا ہے۔ کیلا ایک عام اور بڑا ہی لذیذ پھل ہے۔ یہ ایک عمدہ غذا ہونے کے ساتھ ساتھ ایک اچھی دوا بھی ہے۔ یہ جگر کے لئے مقوی ہے۔ دیر ہضم ہے لیکن بدن کو فربہ کرتا ہے۔ کم مقدار میں کھانے کی صورت میں قابض ہے۔ قبض کرتا ہے۔ لیکن زیادہ مقدار میں کھانا قبض کشا ہوتا ہے۔

کیلا پیچش میں بھی مفید ہے۔ اگر پیچش سدہ کے بغیر ہو تو ایک کیلے کی پھلی چینی کے ساتھ کھانے سے فوری آرام ملتا ہے۔

کیلے کی اقسام

آج کل برِ ہندوپاک اور برصغیر کے دیگر علاقوں میں کیلے کی بہت سی اقسام کاشت کی جاتی ہیں۔ ہر قسم اپنا ایک الگ ذائقہ، حلاوت، غذائی خصوصیت، مزاج، قوت بخشی کا معیار اور خوشبو رکھتی ہے۔ ان اقسام میں چند ایک مشہور قسمیں حسب ذیل ہیں۔

1- الوپان کیلا	
2- سلہٹ کیلا	Silhit Banana
3- ڈھاکہ کیلا	Daca Banana
4- جنگلی کیلا	Jingli Banana
5- مال ڈھوک کیلا	Maltohk Banana
6- سورن کیلا	Soon Banana
7- بھا کیلا	

7- بجا کیلا	Beja Banana
8- کوکنی کیلا	Koakani Banana
9- رائے کیلا	Ra Banana
10- رام کیلا	Ram Banana
11- چینیہ کیلا	Chinia Banana
12- بگیرا کیلا	Beghera Banana
13- ننگا کیلا	Nehinga Banana
14- چمپا کیلا	Chmpa Banana
15- صفری کیلا	Safri Banana
16- بھینہ کیلا	Beena Banana
17- بمبئی کا کیلا	Bombay Banana
18- ہری چھال کا کیلا	Herichal Banana
19- چتلی کیلا	Chitli Banana

مزاج

مزاج اور طبیعت کے لحاظ سے کیلا گرم اور تر ہے۔ اس میں تری زیادہ ہے اور گرمی نسبتاً کم۔ جس کا مطلب یہ ہے کہ کیلا صفرا پیدا نہیں کرتا۔ بلکہ صفرا کا بدل اور مُصلح ہے۔ آم کے بعد ہمارے ملک میں اگر کوئی لذیذ پھل ہے تو وہ کیلا ہے۔ قوت بخش اجزاء کے لحاظ سے یہ آلو سے بہت کچھ مقابلہ کرتا ہے۔ پکے ہوئے کیلے کھا کر کوئی بھی انسان تمام زندگی اناج کے بغیر گزارہ کر سکتا ہے اور اس کے جسم کی نشوونما میں کوئی خاص فرق نہیں آتا۔ کیلا بھرپور غذائیت کا حامل ہے۔

نفع خاص: مسمن بدن و حابس بطن

جدید تحقیقات (کیمیائی اجزاء)

کچے کیلے میں کیشلیم کی بہتات ہوتی ہے۔ یہ بہتات پکنے میں چینی میں تبدیل ہو جاتی۔ پکے ہوئے کیلے میں 28% حصہ کاربوہائیڈریٹس ہوتے ہیں۔ یعنی اس میں ۱۶ فیصدی خالص چینی ہوتی ہے موانع لحمی پروٹین۔

کیلے میں اسی فیصد اجزا کھانے کے قابل اور بیس فیصد چھوڑ دینے کے قابل ہوتے ہیں۔ کاربن کی بہتات ہونے کی وجہ سے کیلا کھانے والے میں کام کرنے کی قوت بڑھتی ہے اور یوں کیلا توانائی کا حامل

پھل ہے۔

دوسرے پھلوں کی نسبت کیلے میں نائٹروجن زیادہ مقدار میں ہوتی ہے۔ اس سے جسم پر گوشت مضبوط ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے محض کیلے پر گزارہ کرنے پر بھی انسان کی جسمانی بناوٹ میں کمزوری نہیں آتی۔

کھانے کے لئے ہمیشہ پختہ کیلے استعمال کرنے چاہئیں۔ اگر ان کیلوں کو کسی برتن میں کمرے کے اندر رکھ دیا جائے تو چند گھنٹوں کے بعد ان پر بھورے رنگ کے دھبے اور چھیاں نمودار ہو جاتی ہیں۔ اور یوں گلوکوز اور سیکروم کی شکل میں اس کے کاربوہائیڈریٹس اجزاء کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور کیلا آسانی سے ہضم ہونے کے قابل ہو جاتا ہے۔

کیلے میں کاربوہائیڈریٹ کا جزو خاص طور پر قوت بخش ہوتا ہے جس سے استحالہ غذا کے فعل کو تقویت ملتی ہے اور خاص کر بچوں کے لئے اس کا استعمال بہت مفید ہے۔

غذ کے لحاظ سے کیلے کو مکمل کیا جا سکتا ہے۔ کیونکہ اس میں جسم کی نشوونما دینے والے صحت افزوں اجزا وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔

کیلے میں مقوی اجزا کی بھی کمی نہیں ہے۔ اس کے حیاتین میں حیاتین الف جسم میں متعدی امراض سے مدافعت کی قوت پیدا کرتا ہے۔

کیلے میں حیاتین ب سے قوت ہاضمہ میں اضافہ ہوتا ہے۔

کیلے میں حیاتین ج خلیوں کی ساخت اور ہڈیوں کو تقویت بخشنے کے لئے مفید اور بہت ضروری ہے

کیلے میں کیلشیم اور پوٹاشیم کی جو غیر معمولی مقدار ہوتی ہے اس سے اعضائے رئیسہ کا فعل درست ہوتا ہے۔

کیلے میں الکلی کے جزو سے فرسودہ خلیوں کی ازسرنو تشکیل میں مدد ملتی ہے۔

کیلا فاسفورس، آئرن اور دوسرے معدنی نمیات سے بھی بھرپور ہے۔

خواص وافعال

کیلے سے اعضائے رئیسہ کا فعل درست رہتا ہے۔

کیلا دیر ہضم ہے اس لئے کمزور معدے والے کو یہ استعمال نہ کرنا چاہئے۔

کم مقدار میں کیلا استعمال کیا جائے تو قبض کرتا ہے لیکن زیادہ تعداد میں کھانے سے قبض کشا ہوتا ہے۔

اگر پیچش سدہ کے بغیر ہو تو ایک کیلے کی پھلی چینی کے ساتھ کھانے سے پیچش کو فوری آرام ہو جاتا ہے۔

جریان اور احتلام میں بھی کیلا مفید ہے۔

کیلا مغلظ منی ہے۔ مادہ منویہ کو گاڑھا کرتا ہے۔ اس لئے جریان میں بڑا مفید ہے۔ اور احتلام کی

شکایت بھی دور ہو جاتی ہے۔

کیلا قوت باہ کے لئے بھی مفید ہے۔ قوت باہ کو تیز کرتا ہے۔ سستی نامردی کا دشمن ہے۔ کیلے کا اکثر استعمال کرتے رہنے سے ضعف باہ کی شکایت دور ہوتی ہے۔

کیلا مقوی معدہ بھی ہے۔ اگر کھانے کے بعد استعمال کیا جائے تو کھانے کو ہضم کرتا ہے۔ معدے کو تقویت دیتا ہے۔

کچے کیلے کا گوشت کے ساتھ سالن بناتے ہیں۔ جو بڑا لذیذ ہوتا ہے لیکن ذرا دیر سے ہضم ہوتا ہے۔

- افریقہ کے لوگ کچے کیلے سکھا کر ان کا آٹا بنا کر استعمال میں لاتے ہیں۔ سوڈان اور نائجیریا کے کچھ علاقوں میں کچے کیلوں کو سکھا کر آٹا تیار کیا جاتا ہے۔
- کیلے کا آٹا، دودھ اور چینی کی کھیر بچوں کے لئے خاص طور پر مفید ہے۔
- مسوڑھوں کے امراض کے لئے بھی کیلا مفید ہے۔
- پیشاب بند ہونے کی صورت میں کیلے کی جڑ کا رس نکال کر پلانا بہت مفید ہے۔ اس سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔
- تپ دق کے مرض میں بھی کیلا بہت مفید ہے۔ اس مرض میں مبتلا لوگوں کو بہت زیادہ پکے ہوئے کیلے استعمال کرنے چاہئیں۔
- جہاں کیلے کا درخت ہو وہاں سانپ نہیں آتا۔
- اگر کیلے کھا کر اوپر سے شہد ملا کر دودھ پی لیا جائے تو عورتوں کو لیکوریا یعنی سیلان الرحم کے مرض میں فائدہ دیتا ہے۔
- کیلا دودھ میں ملا کر بچوں کو دینا زیادہ پسندیدہ ہے۔
- کیلے کا ملک شیک بھی بنا کر استعمال کیا جاتا ہے جو ایک عمدہ اور لذیذ غذا ہے۔
- جن لوگوں کا ہاضمہ کمزور ہو انہیں کیلا کھانے سے پرہیز کرنا چاہئے۔
- کھانا کھانے کے بعد روزانہ اگر ایک دو کیلے کھا لئے جائیں تو قوت باہ کے لئے خصوصیت سے مفید ہے۔ اس سے قوت باہ تیز ہوتی ہے۔
- جسم کو موٹا کرنے میں بھی کیلا نفع بخش ہے۔ خاص کر ہری چھال کا کیلا۔
- کیلا کسی حد تک جگر کی خرابی کو بھی دور کرتا ہے۔ مقوی جگر ہے۔
- کیلا بھوک بڑھاتا ہے۔ اشتہاء انگیز ہے۔ غذائیت سے بھرپور ہے۔ کمی بھوک کا قریب قریب مکمل علاج۔
- کیلا قبض کشا بھی ہے۔ دائمی قبض کی صورت میں اگر روزانہ کھانا کھانے کے بعد یا صبح کے ناشتہ کے بعد تین چار کیلے کھانا دائمی قبض کو دور کرنے میں مفید ہے۔

کیلے سے امراض کا علاج

اگر کیلے کے علاج کو سمجھ لیا جائے تو صرف کیلے ہی سے کئی امراض کا علاج ہو سکتا ہے جس کی تفصیل درج ذیل ہے۔

خارش اور گنج

سرکے یا لیموں کے رس کے ساتھ اس کا لیپ کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

سوزاک

کیلے کی جڑ کے پانی میں گھی اور شکر ملا کر پینے سے سوزاک کو فائدہ ہوتا ہے۔

گرم ورم

گرمی کی وجہ سے اگر پیاس کی زیادتی ہو جائے تو کیلے کے استعمال سے تشنگی کو فائدہ ہوتا ہے۔

پیشاب کی رکاوٹ

کیلے کی جڑ کے پانی میں سہاگہ بریاں اور قلمی شورہ حل کر کے پلانے سے پیشاب کھل کر آنے لگتا ہے۔

خشکی

بدن کی خشکی کو دور کرنے میں کیلا اکسیری صفات کا حامل ہے۔
کیلے کا استعمال تریاقی اثرات کا حامل ہے۔ ذیل میں قارئین کرام کی معلومات کے لئے مزید طبی خواص پیش کئے جاتے ہیں۔

جریان خون' خون آنا

طب یونانی اور آیورویدک یہ کہتا ہے کہ کیلے کے تنے کا رس خون آنے کو بند کر دیتا ہے۔
اگر خون کی قے آتی ہو تو کیلا کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

نکسیر پھوٹنا

کیلے کے تنے کا رس سونگھنے سے نکسیر کا عارضہ جاتا رہتا ہے۔

پیشاب کی تکلیف' جلن' سوزش

کیلے کے تنے کا پانی پینے سے پیشاب کی جلن اور سوزش رفع ہو جاتی ہے۔ یہ اس کی خاصیت میں ہے۔

آشوب چشم

گرمی کے آشوب چشم کے لئے کیلے کے پتے آنکھ پر باندھنے سے یہ تکلیف رفع ہو جاتی ہے۔

آواز کی بندش

اگر نرخرے میں' حنجرے میں گرمی و خشکی کی وجہ سے بلغم چپک گیا ہو اور آواز اس سے متاثر ہو گئی ہو تو ایسے میں کیلے کا استعمال فی الفور آواز کو کھول دیتا ہے اور بلغم بڑی آسانی سے خارج ہو جاتا ہے۔

پیچش

پیچش' آووں اور مروڑ میں کیلے کا فائدہ مسلم ہے۔ خواہ وہ کیسی ہی پرانی پیچش ہو۔ آنتوں میں صفراوی ورم ہو یا آنتوں میں جلن رہتی ہو کیلے کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے۔

صفراوی امراض

ایسے امراض جن میں صفرا کی زیادتی ہو' پیاس کی شدت ہو' پیشاب کی کمی ہو' گرمی اور جلن موجود ہو اس کے لئے کیلے کا فائدہ مسلم ہے اور ان تمام امراض میں کیلے کا استعمال بجائے خود شفا ہے۔

لاعلاج یرقان

رات کو ایک کیلے کی پھلی کو چھیل کر اس کے گودے پر بجھا ہوا پان میں کھانے والا چونا لگا دیں اور چھلکا گودے پر اس طرح کر دیں جیسے چھیلنے سے پہلے تھا اور اسے اوس یعنی شبنم میں لٹکا دیں۔

صبح نہار منہ چھلکا دور کر کے کیلے کو چونے سمیت کھا لیں۔ اس طرح تین روز تک کریں۔ انشاء اللہ فائدہ ہو گا۔

سلہٹ کیلا

* کیلے کی یہ قسم دماغی کمزوری کو دور کرتی ہے۔
* کیلے کی یہ قسم نیند آور ہے۔
* خون کی تیزابیت کو دور کرتی ہے۔
* اس کے استعمال سے پٹھوں اور جوڑوں کی سختی دور ہو کر ان میں قدرتی لچک کو بحال ہو جاتی ہے۔
* اگر دائمی قبض کا مریض صبح کو تین چار کیلے بطور ناشتہ استعمال کرے تو قبض دور اور انتڑیوں کا فعل درست ہو جاتا ہے۔

دائمی نزلہ، گلے کی خراش، زیادہ غصہ آنا، پیشاب میں جلن محسوس کرنا۔ ان شکایات میں کیلے کا استعمال مفید ہے۔

* جگر کی گرمی میں سلہٹ کیلے کے تنے کا رس بڑا مفید ہے۔

مضر: نفاخ مسدد۔

مصلح: نمک و مرچ، زنجبیل۔

مقدار خوراک:- چار اونس۔

ترکیب استعمال:- رس کو نہار منہ پیا جائے۔

ڈھاکہ کیلا

بڑھے ہوئے پیٹ اور زیادہ رونے والے ضدی طبیعت کے بچوں کے لئے ڈھاکہ کیلے کے تنے کا رس بڑا مفید ہے۔

ترکیب تیاری:- ڈھاکہ کیلے کے تنے کے ایک پاؤ رس میں ایک پاؤ چینی ملا کر آگ پر پکائیں۔ چمچے سے ہلاتے رہیں۔ جوش کھاتے کھاتے جب شربت تیار ہو جائے یعنی انگلی پر شربت لگا کر دوسری انگلی سے ہلائیں اور تیار شدہ قوام لیس دار ہو جائے اور لیس چھوڑنے لگے تو شربت تیار ہو گیا۔ آگ سے اتار کر ٹھنڈا کر کے بوتل میں ڈال رکھیں۔

مقدار خوراک:- ایک چمچہ چائے صبح ایک شام۔

ڈھاکہ کیلے کے پھول کو آگ میں جلائیں اور اس کی راکھ کو تارا میرا کے تیل میں ملا کر لئی سی بنا لیں۔ دمدر، دنبل، داد، چنبل پر لگائیں۔ مفید ہے۔

جنگلی کیلا

اس کے تنے کا رس بچوں کی سوکھے کی بیماری میں مفید ہے۔ مذکورہ بالا طریقے سے شربت تیار کریں۔

مقدار خوراک:- چائے کا ایک چمچہ صبح ایک شام۔

اس کے پھول کو جلا کر باریک پیس لیں۔ سرسوں کا حسب ضرورت تیل ڈال کر اس کی لئی سی بنا لیں۔ یہ مرہم پرانے زخموں پر لگائیں۔ مفید ہے۔

معدہ میں خشکی اور جلن، پیٹ میں گیس، بھوک کی کمی، ہاتھ پاؤں کی جلن اور صبح جاگنے پر منہ کا مزا کڑوا، پاخانہ کھل کر نہ آنا۔ اور قبض والے مریض صبح سویرے دو تین کیلوں کا ناشتہ کریں۔ مفید ثابت ہو گا۔

جنگلی کیلا

اس کے تنے کے رس کے بھی وہی خواص و افعال ہیں جو کیلے کی اوپر دی گئی اقسام میں بیان کئے گئے ہیں اور آپ کو یہ جان کر حیرت ہو گی کہ جنگلی کیلے کا بیج چیچک کے ٹیکے کا

متبادل ہے۔ یہ بات مشاہدے اور تجربے سے ثابت ہو گئی ہے کہ جنگلی کیلے کے بیج نہ صرف چیچک کے ٹیکے کا متبادل ہیں بلکہ اگر چیچک نکل رہی ہو تو اس کا شافی علاج بھی ہے۔ جنگلی کیلے کے بیجوں پر جو تجربات کیے گئے وہ اس قدر کامیاب پائے گئے کہ کئی ملکوں میں اس کی مفت تقسیم کے لئے باقاعدہ سٹور قائم کیے گئے ہیں۔

چیچک کے ٹیکے کے متبادل طور پر ان کو مندرجہ ذیل مقدار میں دینا چاہیے۔

ایک سال سے کم عمر کے بچے کو	سفوف سوا گرین
ایک سال سے پانچ سال تک	سفوف ڈھائی گرین
دس سال تک	سفوف ساڑھے تین گرین
دس سال تک	سفوف 5 گرین
اس سے بڑی عمر والے کو	سفوف 10 گرین

یہ تعداد مقرر ہے۔ اس سے زیادہ استعمال کرنا مضر ہے۔

ترکیب استعمال :- دن میں صرف ایک بار دودھ کے ساتھ دینا چاہیے۔ شہد کے ساتھ بھی دے سکتے ہیں۔ اس طرح دو دن استعمال کرنا چاہیے۔

اگر وبائی شکل ہو تو یقین سے سات یوم تک دینا چاہیے۔ اس طرح کرنے سے ایک سال چیچک نہیں نکلتی۔

بعض کیسز میں دیکھا گیا کہ چیچک سے بچانے کے لئے چیچک کا ٹیکہ لگایا گیا اور چیچک نکل آئی۔ جنگلی کیلے کے بیج میں خرابی نہیں بلکہ اس میں خوبی یہ ہے کہ اگر کسی آدمی میں چیچک کے آثار ہوں تو بھی اس کے استعمال سے چیچک کا زہر قطعی ختم ہو جاتا ہے۔

اگر کسی کو چیچک نکل آئی ہو یا نکل رہی ہو تو یہی دوا دن میں دو بار مقررہ مقدار میں تین سے سات یوم تک دینی چاہیے۔ اس سے بخار، دانے، چیچک کا زہر ختم ہو جاتا ہے۔

اس دوا کے استعمال کے دوران میں کوئی دوا ہرگز نہ دینی چاہئے۔ مریض کو گوشت، گرم مصالحے، مرچیں، انڈا اور چائے وغیرہ نہ دیں۔ البتہ دلیا، دودھ، کھیر، فرنی، کدو، توری اور گاجر وغیرہ کا شوربہ، کالی مرچ میں ملا کر دے سکتے ہیں۔

مال ڈھوک کیلا

یہ کیلا زخم معدہ کے لئے (Gastric ulcer) کے لئے مفید ہے۔ اس مقصد کے لئے دن میں چار پانچ مرتبہ یہ کیلا کھانا چاہیے۔

سورن کیلا

اس میں حیاتین "الف" "ج" اور کیلشیم بکثرت ہوتا ہے ان کے علاوہ حیاتین ب بھی اچھی مقدار میں پایا جاتا ہے۔

بھیا کیلا

کیلے کی یہ قسم اندھراتے یعنی شب کوری کا علاج ہے۔ اس کے جڑوں کا عرق آنکھوں میں ڈالنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

کوکنی کیلا

اس کے تنے کا عرق گنٹھیا میں اکسیر بتایا گیا ہے۔

چنیہ کیلا

کیلے کی یہ قسم بڑی مقوی معدہ مانی گئی ہے۔ اس کی مٹھاس میں کچھ کچھ کھٹاس بھی ہوتی ہے۔

بگھیرا کیلا

انفلوئنزا میں اسے شہد کے ساتھ کھانا مفید ہے۔
حیض اور پیشاب کھل کر نہ آنے میں مفید ہے۔
بینائی کے لئے تقویت بخش ہے اور جسم کو قدرے موٹا کرتا ہے۔

نہنگا کیلا

دماغی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ مفرح قلب ہے۔

چمپا کیلا

اعضائے رئیسہ کو قوت دینے کے لئے نہایت اچھا ہے۔

صفری کیلا

پیشاب کی زیادتی میں شہد کے ساتھ ایک کیلا صبح ایک شام کو کھا لینا بڑا مفید ہے۔
کثرت پیشاب کو روکتا ہے۔ ریگ مثانہ کو خارج کرتا ہے۔

بھینہ کیلا

انتڑیوں، گردوں اور پھیپھڑوں کی صفائی کے لئے بڑا عمدہ پھل ہے۔

بمبئی کا کیلا

مفرح قلب ہے۔ گرمی کے آشوب چشم کے لئے اس کے پتے آنکھ پر باندھنے سے تکلیف رفع ہو جاتی ہے۔
اس کے تنے کا پانی پینے سے پیشاب کی جلن اور پیشاب کی نالی کی سوزش رفع ہو جاتی۔ یہ اس کی خاصیت میں سے ہے۔
اگر نرخرے میں گرمی خشکی کی وجہ سے بلغم چپک گیا ہو اور آواز متاثر ہو گئی ہو تو ایسے

میں کیلے کا استعمال اتنا مفید ہے کہ فوراً آواز کھول دیتا ہے۔ بلغم بڑی آسانی سے خارج ہو جاتا ہے۔

اس کیلے کے تنے کا رس سونگھنے سے نکسیر کا عارضہ جاتا رہتا ہے۔ اس کے تنے کا رس جریان خون کو بند کرتا ہے۔

ہری چھال کا کیلا

گرمی کی وجہ سے اگر پیاس کی زیادتی ہو جائے تو اس کیلے کے استعمال سے تشنگی کو فائدہ ہوتا ہے۔

اس کی جڑ کے پانی میں سہاگہ بریاں اور قلمی شورہ حل کر کے پلانے سے پیشاب کھل کر آنے لگتا ہے اور پیشاب کی نالیوں کی رکاوٹ دور ہو جاتی ہے۔

بدن کی خشکی کو دور کرنے میں یہ اکسیری صفات کا حامل ہے۔

چتلی کیلا

یہ کیلے کی سب سے اچھی قسم ہے۔ اس کی جڑ کے پانی میں گھی اور شکر ملا کر پینے سے سوزاک کو فائدہ ہوتا ہے۔

گرمی کی وجہ سے اگر سوزش اور ورم ہو جائے تو اس کے پتے باندھنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

یہ مفرح دل و دماغ ہے۔ اس کے تنے کا رس ناک میں ٹپکانے سے نکسیر فوراً بند ہو جاتی ہے۔

مقدار استعمال

اس کے متعلق ماہرین اغذیہ نے یہ بتایا نہیں کہ یہ پھل کتنی مقدار میں کھانا چاہئے۔ ہر شخص کی قوت ہاضمہ مختلف ہے اور ہر شخص کی جسمانی ضروریات علیحدہ ہیں۔

اس سے پہلے بھی یہ بتایا جا چکا ہے کہ کیلے میں غذائی اجزاء دوسرے پھلوں کی نسبت بہت زیادہ ہیں اور یہ ٹھوس پھل بھی ہے اس لئے یہ تو ظاہر ہے کہ اسے انگور، انار یا سنگترے کی طرح بے تحاشا نہیں کھایا جا سکتا۔ پھر بھی ایسے لوگوں کی کمی نہیں جو ایک دو درجن کیلے کھا لیتے ہیں اور بخوبی ہضم بھی کر لیتے ہیں۔

ایسے لوگوں کی قوت ہاضمہ قابل رشک ہے۔ کیلے سے ایسے ہی لوگ زیادہ سے زیادہ مستفید ہوتے ہیں۔ اور بلاشبہ بڑی اچھی صحت رکھتے ہیں۔

اس کے برعکس ایسے لوگ بھی ہیں کہ انہیں دو کیلے کھاتے ہی ایک اچھا خاصا دست

ہو جاتا ہے اور اس کی وجہ یہ ہے کہ ان کا معدہ اور دوسرے اعضائے ہضم اپنی قوت ہاضمہ ایک حد تک کمو چکے ہوتے ہیں۔

اول الذکر قوی اعضائے ہضم والوں کے لئے تو اعتدال اور احتیاط کا کوئی سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ دوسرے لوگوں کے لئے اعتدال اور احتیاط لازم ہے۔

جو زیادہ کیلے کھا کر انہیں ہضم نہ کر سکتے ہوں ان کو زیادہ کیلے نہ کھانے چاہئیں۔ اس سے بجائے فائدے کے نقصان پہنچتا ہے۔ ان کے لئے یہ لازم ہے کہ وہ اپنی قوت برداشت کے مطابق کیلے کھائیں اور کوئی نقصان نہ اٹھائیں۔

استعمال کا وقت

بعض ماہرین اغذیہ اور اطباء یہ کہتے ہیں کہ نہار منہ صرف کیلوں کا استعمال زیادہ مفید نہیں۔ اس سے نظام ہضم میں گڑبڑ ہو جانے کا امکان ہوتا ہے۔ کھانا کھانے کے بعد کیلا استعمال کرنا چاہئے۔

لیکن مناسب یہ ہے کہ ایسی حالت میں روٹی کی مقدار کم کر دی جائے۔ بعض اطباء یہ کہتے ہیں کہ شام کا وقت کیلوں کے استعمال کے لئے موزوں وقت ہے اور اوپر سے اگر ذرا سا دودھ بھی پی لیا جائے تو جسمانی نشوونما میں بہت مدد ملتی ہے۔

رہا نہار منہ کیلا استعمال کرنے کا سوال تو علاج کے طور پر یہ استعمال بہت ٹھیک ہے۔ دوائی کے طور پر کیلا نہار منہ بھی کھایا جا سکتا ہے۔ یعنی کیلا بطور دوا' کیونکہ غذا کے علاوہ دوا کے طور پر بھی کیلا استعمال کیا جاتا ہے اور بہت مفید ہے۔

یورپی اور افریقی ماہرین کی رائے

1- ڈاکٹر بنجمن ہاک جو کہ ویانا کے نامور ماہر اغذیہ ہیں یہ کہتے ہیں پکا کیلا پیچش کے لئے حد درجہ موثر اور مفید دوا ہے۔ انہوں نے کیلے کو نئے اور مزمن امراض میں مبتلا مریضوں کو استعمال کرایا ہے اور شاید ہی کوئی مریض شفایاب نہ ہوا ہو۔

2- افریقہ کے مشہور سیاح سٹینلی نے اپنے سفرنامہ میں لکھا ہے کہ اوا مبہ فرقہ کے لوگ کیلے کو لکڑی کے جنگلے پر خشک کر کے اس کا آٹا بنانے کے ماہر ہیں۔

بچوں اور ان بچوں کے لئے یہ آٹا بڑا مفید ہے جو معدہ کی خرابیوں میں مبتلا ہوں یا جن کا ہاضمہ کمزور ہوتا ہے جو لوگ معدہ اور آنتوں کی شکایات میں مبتلا ہوں ان کے لئے دودھ اور کیلے کا آٹا بہترین غذا ہے۔

3- ڈاکٹر ہرمن شنائڈر کی رائے میں پکے ہوئے کیلے میں نشاستہ ہوتا ہے۔ اس میں سالٹ اور فروٹ شوگر بھی زیادہ ہوتی ہے۔ پکے ہوئے کیلے میں 1/5 حصہ شکر ہوتی ہے۔

ماہر جراثومیات ڈاکٹر بیلی کونا کی رائے میں کیلے پر موٹا قدرتی غلاف ہوتا ہے جس کے اندر مختلف بیماریوں کے جراثیم آسانی سے داخل نہیں ہو سکتے۔ اس لئے چھلکے سے گزر کر کسی بیماری کے جراثیم اندر گودے تک نہیں پہنچ سکتے۔

کیلے میں نہ جراثیم داخل ہو سکتے ہیں اور نہ گرد و غبار داخل ہو سکتا ہے اس لئے وہ زیادہ مفید ہوتا ہے اور اسے کسی حالت میں اور کسی مقام پر کھانے سے کوئی نقصان نہیں ہوتا لیکن گلے سڑے کیلے دوسرے گلے سڑے پھلوں کی طرح جراثیم کے حامل ہو سکتے ہیں لہٰذا اس میں احتیاط برتنی چاہئے کہ گلا سڑا خراب کیلا استعمال میں نہ لایا جائے اور ایسا بھی نہ کرنا چاہئے کہ تھوڑا سا کیلا کھا کر رکھ دیا کہ بقایا پھر کسی وقت کھا لیں گے۔ یہ صرف کیلے پر ہی موقوف نہیں کوئی پھل بھی اس طرح نہیں کھانا چاہئے کیونکہ ایک تو وہ اپنی افادیت کھو دیتا ہے باسی ہو کر اور دوسرے اس میں جراثیم داخل ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ لہٰذا کوئی پھل بھی کھایا جائے باسی نہیں کھانا چاہئے اور جو پھل کھا رہے ہوں اسے اطمینان سے اسی وقت مکمل طور پر کھا لیں۔ اسے قسطوں میں نہ کھائیں کہ آدھا اب کھا لیا اور آدھا دوپہر یا شام کو کھایا۔ اس سے کچھ فائدہ نہیں ہوتا۔

کیلا اور کیلوریز

(Banana & Calories)

کیلوریز سے مراد حرارے ہیں۔ ہر انسان کو اس کی روزانہ غذا میں مناسب مقدار میں کیلوریز کی یعنی حراروں کی ضرورت ہوتی ہے جو جسم انسانی میں ایندھن کا کام دیتے ہیں۔

طب اور صحت کے جسمانی نقطہ نظر سے بھی کیلا اس لئے مفید پھل ہے کہ بطور غذا ایک پونڈ کیلوں میں 400 حرارے یعنی کیلوریز ہوتی ہیں جو ایندھن کا کام دیتی ہیں اور ان کی بدولت جسم میں حرارت غریزی بڑھتی ہے۔

ایک بڑے کیلے میں ایک سو حرارے ہوتے ہیں۔ کیلے میں ٹھوس غذا زیادہ ہوتی ہے اور پانی کی مقدار کم ہوتی ہے۔ صحت بخش شکر یعنی کاربوہائیڈریٹ کی کثرت اسے زود ہضم بنا دیتی ہے۔ جو لوگ تھکان محسوس کرتے ہیں ان کے لئے کیلا بہت مفید ہے۔ اس سے صاف ظاہر ہے کہ کیلے میں ایسے کیمیاوی اجزاء بھی موجود ہیں جو تھکاوٹ اور تکان دور کرتے ہیں۔

اولمپک کھیلوں میں لمبی دوڑ یعنی کراس کنٹری ریس میں ایک نیا ریکارڈ قائم کرنے والے نیگرو مونٹی لیرو نے مشہور عالم ماہنامے "لائف" کے نمائندے کو انٹرویو کے دوران بتایا کہ دوڑنے کی مشق کرتے ہوئے جب وہ انتہا سے زیادہ تھک جاتا ہے تو اپنی تکان دور کرنے کے لئے کیلے کھاتا ہے۔ بنانا ملک شیک (Banana Milk Shake) پیتا ہے۔ اس سے

اس کی ساری تھکاوٹ دور ہو جاتی ہے اور وہ اپنے آپ کو بالکل تازہ دم محسوس کرتا ہے۔

کیلے میں معدنیات

(Banana & Mireral Salts)

کیلے میں حسب ذیل معدنی نمکیات و اجزاء پائے جاتے ہیں۔

1. کیلشیم
2. میگنیشیم
3. فاسفورس
4. سلفر یعنی گندھک
5. آئرن یعنی فولاد
6. سوڈیم
7. کوپر یعنی تانبا
8. پوٹاشیم

کیمیائی تجزیہ سے معلوم ہوا ہے کہ اسٹرابری کے بعد کیلے میں سب پھلوں سے زیادہ آئرن پایا جاتا ہے۔

انسان کے جسم میں آئیوڈین کی بھی ضرورت ہوتی ہے اور اسے کیلا بخوبی پورا کرتا ہے۔

کیلے میں لحمیات یعنی پروٹینز اور چربی یعنی شحمیات (فیٹس) بہت ہی کم ہوتی ہے یعنی غذا کے سلسلے میں ان ضروری غذائی اجزا کی اس میں کمی ہوتی ہے لیکن اگر کیلے کو دودھ کے ساتھ استعمال کیا جائے تو غذائیت کے اعتبار سے وہ مکمل غذا بن جاتا ہے جو جسم انسانی کی نشوونما کے لئے مکمل کہی جا سکتی ہے۔ جن ضروری غذائی اجزا کی کیلے میں کمی ہے وہ دودھ کے استعمال سے پوری ہو جاتی ہے۔ اور یوں افادیت کے اعتبار سے کیلے میں کوئی غذائی کمی نہ رہی۔

کیلے میں حیاتین

(Banana & Vitamins)

وٹامن - حیاتین کے لحاظ سے بھی کیلا مفید ترین پھلوں میں سے ہے کیونکہ اس میں وٹامن اے اور وٹامن سی بکثرت پائے جاتے ہیں۔

ان کے علاوہ وٹامن ڈی اور وٹامن ای بھی کیلے میں ہوتے ہیں۔ جب کہ وٹامن سی کی

وجہ سے کیلا دانتوں کی بیماری سکروی یعنی مسلسخوڑہ کے دافع کے لئے نارنگی سے دوسرے درجے پر ہے۔

کیلے اور آلو کے اجزاء میں جہاں تک کاربو ہائیڈریٹ اور معدنی نمکیات کا تعلق ہے' بہت کچھ یکسانیت پائی جاتی ہے۔ لیکن کیلے کو آلو پر یہ فوقیت حاصل ہے کہ اسے پکائے بغیر کھایا جاتا ہے۔ آلو کے پکانے سے اس کے حیاتین (وٹامنز ضائع چلے جاتے ہیں اور یہ صرف کیلے ہی کو فخر حاصل ہے کہ اگر اسے پکایا جائے تو بھی اس کی دافع سکروی خاصیت میں کوئی کمی نہیں آتی۔

وٹامن اے

وٹامنز غذا کو جزو بدن بنانے میں زبردست معاون ہیں۔ وٹامن اے غذا کا جزو اعظم ہے۔

روزانہ غذا میں وٹامن اے کی مناسب و متوازن مقدار میں موجودگی صحت انسانی پر غیر معمولی اثرات مرتب کرتی ہے۔

ان کی موجودگی میں جسم تندرست و توانا' چہرہ تروتازہ اور بارونق رہتا ہے۔ جلد چکنی' آنکھیں روشن اور چمکیلی رہتی ہیں۔

بچوں کی غذا میں وٹامن اے یعنی حیاتین الف کا بے حد دخل ہے۔

وٹامن اے [redacted] اور آنتوں کے امراض سے انسان کو محفوظ رکھتی ہے اور جلدی بیماریوں کو روکتی ہے۔ بالخصوص مدافعت امراض کی قوت بڑھاتی ہے۔

غذا میں وٹامن اے کی کمی صحت پر بری طرح اثرانداز ہوتی ہے۔ اوائل عمر یعنی عہد نمو میں اگر وٹامن اے پوری مقدار میں جسم میں نہ پہنچ رہی ہو تو نشوونما رک جاتی ہے۔

وٹامن اے مرض کے مقابلے کی قوت کو بڑھاتی ہے اور یہ بدن میں مناسب مقدار میں موجود ہو تو متعدی امراض میں مبتلا ہونے کا اندیشہ بڑا کم ہوتا ہے۔

اس سے بینائی کو بھی تقویت پہنچتی ہے۔ اور اس کی کمی سے بینائی میں خرابی اور خاص طور پر رات کو نظر نہ آنے کی شکایت ہو جاتی ہے اور بچوں میں ہڈیوں کی نشوونما میں نقص پیدا ہو جاتا ہے۔

یورپی ڈاکٹروں کی رائے

ڈاکٹر ہینڈلی کی اور ڈاکٹر میلکالم کی تحقیق اس بات کی شاہد ہے کہ شب کوری کا عارضہ وٹامن اے کی کمی کے سبب رونما ہوتا ہے۔ ہڈیوں کے ٹیڑھے ہو جانے اور نرم پڑ جانے کا مرض بھی غذا میں وٹامن اے کی غیر موجودگی کا نتیجہ ہے۔

وٹامن اے تمام حیوانی روغنوں میں اور دودھ' دہی' پنیر' مکھن' بالائی' خالص گھی' مچھلی'

چربی دار گوشت' انڈے کی زردی' مختلف قسم کے پھلوں سبزیوں' ترکاریوں' ٹماٹر' گاجر' مولی' پالک' میتھی' سبز دھنیا' کرم کلہ' بند گوبھی اور آلو میں خصوصیت سے پائی جاتی ہے۔
پھلوں میں سنگترہ' مالٹا' لیموں' گریپ فروٹ' انناس' کیلا اور آم میں کافی مقدار میں پائی جاتی ہے۔
کاڈلیور آئل (مچھلی کا تیل) وٹامن اے کا مخزن ہے۔ اس سے وٹامن اے نہایت عمدہ اور اصلی حالت میں دستیاب ہو سکتی ہے۔ اس لئے ضرورت پر اس کا استعمال مفید ہے۔

وٹامن سی

وٹامن سی بھی انسانی غذا کا بہت ضروری جزو ہے۔
طبی نقطہ نظر سے غذا میں وٹامن سی کی موجودگی آنکھوں' دانتوں اور مسوڑھوں کے امراض سے محفوظ رکھتی ہے۔
خون کی کمی اور جسم کی کمزوری کو رفع کرتی ہے۔ جلدی بیماریاں' فساد خون وغیرہ سے محفوظ رکھتی ہے۔
ہڈیوں کی مضبوطی' نشوونما کی معاون اور بینائی کی محافظ۔
غذا میں وٹامن سی کی کمی یا غیر موجودگی بہت سے امراض کا پیش خیمہ ثابت ہوتی ہے۔ مثلاً ہڈیوں کے جملہ امراض' وٹامن سی کی کمی سے پیدا ہوتے ہیں۔ دانتوں کی خرابی اور دانتوں کی بیماریوں کا بھی یہی باعث ہے۔
ان امراض سے محفوظ رہنے کے لئے وٹامن سی کے حصول کی تدابیر اختیار کرنی چاہئیں اور ایسی غذائیں استعمال کرنی چاہئیں جن سے وٹامن سی وافر مہیا ہو سکے۔
واضح رہے کہ ماں بننے والی خواتین اور شیر خوار بچوں والی خواتین کی غذا میں وٹامن سی کے اجزاء معمول سے زیادہ درکار ہوتے ہیں کیونکہ یہی چیز صحیح معنی میں بچے کی پرورش کرتی ہے۔
وٹامن سی کی کمی ماں اور بچے دونوں کی صحت پر بری طرح اثرانداز ہوتی ہے۔ وٹامن سی خصوصیت سے نباتات سے ماخوذ ہے۔ سبزیاں ترکاریاں اور پھل وٹامن سی کا مخزن ہیں۔ مگر یہ بات ہمیشہ یاد رکھنی چاہئے کہ باسی گلے سڑے اور خشک پھلوں' ترکاریوں اور سبزیوں کے وٹامن بالکل ضائع ہو جاتے ہیں۔
وٹامن سی کے اجزاء خصوصیت سے بے حد لطیف اور نازک ہوتے ہیں جو بہت زیادہ دھونے' رگڑنے' پکانے' بھوننے اور اکثر کھلا رکھنے سے بھی ضائع ہو جاتے ہیں اور صرف پھوک باقی رہ جاتا ہے جس سے محض شکم پری کے اور کچھ فائدہ حاصل نہیں ہوتا۔ کیونکہ اس سے جزو بدن بننے والے غذائی اجزاء بالکل مفقود ہو جاتے ہیں۔ اس لئے جہاں تک ممکن ہو سکے کچی سبزیاں کھانی چاہئیں۔ مثلاً سلاد' گاجر' مولی' شلغم' ٹماٹر' پیاز' کھیرا' ککڑی۔

اس قسم کی سبزیاں پکا کر کھانے سے ان کے وٹامن ذائل ہو جاتے ہیں۔ ان کو کچا کھانا چاہئے۔

مندرجہ ذیل پھلوں میں وٹامن سی بکثرت پائے جاتے ہیں۔

ہر قسم کا ساگ - ہرے پتوں والی سبزیاں - پالک کاہو - گوبھی - شلغم - لوبیا - چقندر - گاجر - مولی - آملہ - ٹماٹر - سنگترہ - نارنگی - سیب - انگور - لیموں - پپیتا - آم - انناس - کیلا - امرود - گریپ فروٹ - آلوچہ - آلو بخارا۔

گوشت اور دودھ میں وٹامن سی بہت کم ہوتے ہیں۔

وٹامن ڈی

وٹامن ڈی کا فعل بھی کسی حد تک وٹامن اے کے مانند ہے۔

وٹامن ڈی جسمانی نشوونما' ہڈیوں کی ساخت اور پرورش کے لئے ضروری ہے۔ دانتوں کو مضبوط اور چمکیلا بنانے کے لئے بہترین شے ہے۔

غذا میں اس کے نہ ہونے سے بہت سی خرابیوں کے پیدا ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

مچھلی کا تیل (کاڈلیور آئل) اور سورج کی روشنی اس کا قدرتی مخزن ہے۔

دودھ اور گھی میں وٹامن ڈی کے اجزا عمدہ اور کافی ہوتے ہیں۔

زیتون اور سرسوں کے تیل کو کچھ دیر دھوپ میں رکھ دینے سے اس میں وٹامن ڈی کے اجزا بڑی حد تک پیدا ہو جاتے ہیں۔

بعض روغنی غذاؤں کے علاوہ سورج کی شعاعوں کے اثر سے بھی انسان کی جلد میں وٹامن ڈی خودبخود پیدا ہوتی رہتی ہے اور یہاں سے منتقل ہو کر جگر میں جمع ہوتی رہتی ہے چنانچہ سوکھے کی بیماری بچوں کو اس وقت ہوتی ہے' جب انہیں مناسب حد تک دھوپ نہیں ملتی۔ اگر بچوں کی خوراک میں یہ وٹامن موجود نہ ہوں تو وہ سوکھے کی بیماری اور مرض کساح (ہڈیوں کے ٹیڑھے پن) میں مبتلا ہو کر بہت لاغر اور کمزور ہو جاتے ہیں۔

درج ذیل اشیاء میں بھی وٹامن ڈی پائے جاتے ہیں۔

گاجر - مولی - ٹماٹر - جنگلی کیلا - بگیرا کیلا - کوکنی کیلا وغیرہ۔

وٹامن ای

وٹامن ای کا استعمال افزائش نسل کے لئے ضروری ہے اور مرد عورت کے لئے فائدہ مند ہے۔

اس وٹامن کی غیر موجودگی نامردی اور بانجھ پن پیدا کرتی ہے۔ اس سے جسم فربہ ہوتا ہے۔ وزن بڑھتا ہے۔

غذا میں اس کا باقاعدہ استعمال بہت سی اندرونی شکایتوں کو دور کرتا ہے۔

درج ذیل پھل - سبزیاں اور اناج اس کا مخرج ہیں۔
گیہوں - باجرہ - جو - چنا - انڈے کی زردی - مچھلی - گوشت - گردے - دہی - کاہو - پالک کا ساگ - گاجر - بنولا - سویا بین - پستہ - بادام - چلغوزہ - روغن - زیتون - روغن ماہی - روغن کنجد - آم - انناس - کیلا - پپیتا۔

میگنیشیم

یہ قدرت کی قبض کشا دوا ہے۔ پٹھوں کو طاقت دیتا ہے۔ دماغ اور اعصاب کی پرورش کرتا ہے۔ فاسفورس اور چونے کے ساتھ مل کر یہ ہڈیوں، دانتوں اور کھوپڑی کو مضبوط کرتا ہے۔

دردوں کی خاص دوا ہے۔ جس آدمی کے مزاج میں تلخی ہو اس کو میگنیشیم کی ضرورت ہے۔ مندرجہ ذیل اشیاء میں میگنیشیم کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔

انجیر، پالک، انگور، کیلا، آلو بخارا، سنگترہ، رس بھری، سیب، ٹماٹر۔

آئرن

آئرن یعنی فولاد خون کا بڑا جزو ہے۔ یہ بدن کو گرمی دیتا ہے۔ خون کو سرخ اور دماغ کو چست بناتا ہے۔ ہاتھ پاؤں کا سرد رہنا۔ چہرے کی رنگت، چڑچڑا مزاج۔ یہ علامات ظاہر کرتی ہیں کہ انسان کے جسم میں خون کی کمی ہے۔

جس طرح عمارت میں لوہے کے شہتیر اور سلاخیں وغیرہ مکان کو مستحکم کرتی ہیں۔ اسی طرح فولاد والی غذائیں ہمارے جسم کو مضبوط بناتی اور بیماریوں کے حملے سے محفوظ رکھتی ہیں۔

فولاد قوت ارادی کو مضبوط اور دل میں دلیری پیدا کرتا ہے۔

مندرجہ ذیل اشیاء خوردنی میں فولاد کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔

مختلف دالیں، لال مولی، ساگ، ہری سبزیاں، پالک، مٹر، سیم، سویا بین، گاجر، کدو، بند گوبھی، انڈے کی زردی، گوشت، کلیجی، اسٹرابری، خوبانی، کیلا، انجیر، بادام، کھجور اور اکثر موسمی پھلوں سے بھی جسم کو فولاد ملتا ہے۔

سوڈیم

یہ سخت مادوں کو گھول کر جسم سے باہر نکالتا ہے۔ گردوں اور جگر کی پتھریوں اور جوڑوں میں سے یورک ایسڈ کو پگھلا کر خارج کرتا ہے۔ کھٹاس کو مارتا ہے۔ اس لئے ڈاکٹر بدہضمی اور کھٹی ڈکاروں میں سوڈا کھلاتے اور گردے، جگر، اور جوڑوں کے دردوں میں سوڈیم کے مرکبات دیتے ہیں۔

یاد رکھیں پچاس فیصدی سے زیادہ بیماریاں جسم میں کھٹاس سے پیدا ہوتی ہیں۔ اس لئے

سوڈیم کا خون میں کافی مقدار میں ہونا نہایت ضروری ہے۔ یہ پٹھوں کو مضبوط اور اعضاء کو چست کرتا ہے۔ جوڑوں کو صاف اور لچکدار بناتا ہے۔ ہڈیوں اور دانتوں کو خراب ہونے سے روکتا ہے۔

سوڈیم قبض کشا ہے۔ ہاضمہ تیز کرتا ہے۔ پتھری بننے سے روکتا ہے اور خون سے کاربالک ایسڈ نکالتا ہے۔ غذا میں سوڈیم کی کمی یا غیر موجودگی سے جسم کا وزن کم ہوتا ہے۔ بدہضمی رہتی ہے اور بھوک کم لگتی ہے۔

سوڈیم مندرجہ ذیل غذاؤں میں پایا جاتا ہے۔

گاجر، کھیرا، سیب، پالک، انجیر، میٹھا، آلو بخارا، کیلا، چقندر، اسٹرابری، مولی، شلجم۔

پوٹاشیم

یہ تیز کھار جسم کی صفائی اور بدن میں بجلی کی سی چستی پیدا کرتا ہے۔ پٹھوں اور جوڑوں کو لچک دار اور مضبوط بناتا ہے۔

قبض اور دوران خون کی کمی بیشی پوٹاشیم کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہے تولہ۔ دبلے پتلے کمزور مریل نوجوان پوٹاشیم کی کمی کے شکار ہوتے ہیں۔

یہ تیز دوڑنے والوں، تیراکوں اور پہلوانوں کا دوست ہے۔ اگر جسم میں یہ جزو کافی مقدار میں موجود ہو تو زخم خودبخود جلد ہی بھر جاتے ہیں۔

پوٹاشیم جسم کی کمزوری اور سستی کو اس طرح دور کرتا ہے۔ جیسے بارود لکڑی اور گھاس کو۔ پوٹاشیم آکسیجن کو کھینچ کر بدن میں لاتا ہے اور دماغ میں ایک نئی زندگی پیدا کرتا ہے۔ مقوی دماغ ہے۔

جونہی جسم میں پوٹاشیم کی کمی ہوتی ہے۔ بیماریاں فوراً حملہ کر دیتی ہیں۔ اس کی کمی سے بار بار زکام بھی ہو جاتا ہے۔

ڈاکٹر اکثر بخار، نمونیا، انفلوئنزا وغیرہ میں پوٹاش کے مرکبات کھلاتے ہیں۔

پوٹاشیم مندرجہ ذیل غذاؤں میں پایا جاتا ہے۔

ان تمام سبزیوں میں جو زمین سے اوپر ہوتی ہیں۔ جنہیں دھوپ خوب لگتی ہے۔

وہ تمام سبزیاں اور بوٹیاں جو ذائقے میں کڑوی ہوتی ہیں مثلاً کریلا، چرائتہ، سونف، سویا، پالک، مولی، شلجم اور گاجر کے اوپر کے حصے کے پتے۔

ٹماٹر، اسٹرابری، تربوز، آلو، رائے کیلا، رام کیلا، بیجا کیلا، سون کیلا وغیرہ۔

آیوڈین

آیوڈین بدن میں ایک بڑا ضروری جزو ہے۔ یہ جسم میں ایسے کام کرتا ہے جیسے ٹنکچر آیوڈین شفا خانوں میں۔

یہ کیمیائی جزو کیڑوں کو مارتا ہے۔ زخموں کو صاف کرتا ہے۔ پیپ پڑنے کو روکتا ہے۔ یہ انسانی جسم میں پولیس کا کام دیتا ہے۔

بوڑھوں، بچوں، جوانوں، عورتوں غرض سب کو اسکی ضرورت ہے۔ حاملہ عورتوں کو اس کی خاص ضرورت ہے۔

جن بچوں کے جسم میں آئیوڈین کم ہوتا ہے۔ وہ آئے دن بیمار رہتے ہیں۔ ہر موسم میں کوئی نہ کوئی مرض انہیں لگا ہی رہتا ہے۔

سمندر کے کنارے رہنے والوں میں آیوڈین زیادہ پایا جاتا ہے۔ جن کے بدن میں آیوڈین کافی ہوتا ہے وہ چست اور پھرتیلے ہوتے ہیں۔

جن لوگوں میں یہ کیمیائی جزو کم ہوتا ہے اکثر سست رہتے ہیں اور وہ زیادہ دیر تک کام نہیں کر سکتے۔ بیمار رہتے ہیں۔

آیوڈین جسم میں گلٹیوں کی قوت عمل کو تیز کرتا ہے۔ گردن میں جو تھائی رائڈ گلینڈ یعنی غدہ نخامیہ ہے اس کا آیوڈین سے بڑا گہرا تعلق ہے۔ جتنی بھی آیوڈین والی خوراک جسم میں جاتی ہے وہ اس غدود یعنی تھائی رائیڈ گلینڈ کو تقویت پہنچاتی ہے اور اس کے فعل کو تیز کرتی ہے۔

یہ گلینڈ، یہ غدود جسم میں دیگر غدودوں سے سب سے زیاد کام کرنے والا غدود ہے۔ یہ بدن میں حرارت پیدا کرتا ہے۔ بالوں کو بڑھاتا ہے۔ ان کو سیاہ کرتا ہے۔ ان کی سیاہ رنگت قائم رکھتا ہے۔ اگر یہ گلینڈ سست ہو جائے تو بدن اور دماغ کے تمام کام کرنے والے گلینڈ سست ہو جاتے ہیں۔

اس گلینڈ میں ایک بہت بڑا کیمیائی جزو آیوڈین ہے جو دماغی کام کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ذہنی صلاحیتوں کو بڑھاتا ہے۔ ہمت اور حوصلہ پیدا کرتا ہے۔ قدر بڑھاتا ہے۔ ذہانت اور حافظہ تیز کرتا ہے۔

انسانی جسم کو جن معدنی نمکیات کی ضرورت ہے ان میں سب سے زیادہ اہم اور ضروری کیلشیم اور فاسفورس ہے۔

کیلشیم یعنی چونے کی اہمیت اسی سے واضح ہو جاتی ہے کہ ہمارے بدن میں جس قدر معدنی نمکیات ہیں ان کے وزن کا چوتھائی حصہ صرف چونا ہے۔ اور اگر سارے بدن کے وزن کا حساب لگایا جائے تو جسم کے وزن میں تین فیصدی کے قریب چونے کی مقدار ہوتی ہے۔

اگر کسی شخص کا وزن ایک من دس سیر ہے تو اس کے بدن میں ڈیڑھ سیر چونا موجود ہے۔ چونے کی اس مقدار کا بیشتر حصہ بدن کی ہڈیوں اور دانتوں میں ہوتا ہے۔ جہاں وہ فاسفورس کے ساتھ مل کر چونے اور فاسفورس کی مرتکب صورت میں ہوتا ہے۔ چونا

ہمارے خون میں بھی موجود ہوتا ہے۔

اس طرح آیوڈین بھی ہمارے جسم کی نشوونما کے لئے نہایت ضروری ہے۔ اس کی کمی سے جسم کئی عارضوں کا شکار ہو جاتا ہے۔ آیوڈین بھی دوسرے معدنی نمکیات کی طرح زیادہ یا کم مقدار میں آیوڈین بھی ہمارے جسم میں پروٹین کے ساتھ ملا ہوا جسم کے خلیات میں موجود ہوتا ہے۔

آیوڈین مندرجہ ذیل اشیاء میں پایا جاتا ہے۔

سمندری مچھلی، چائنا گراس، اناس، سمندری کائی ویڈ میں، پتے والی گوبھی، لہسن، بکری کے دودھ اور کیلے کی مندرجہ ذیل اقسام ہیں۔

چینہ کیلا - جنگلی کیلا - سلہٹ - مال ٹھوک کیلا - ننھنا کیلا - بگیرا کیلا۔

یہ یاد رہے کہ کیلے کی مندرجہ بالا اقسام میں بھی آیوڈین کی بہت ہی کم مقدار ہوتی ہے۔

گندھک

یہ بدن میں چستی لاتی ہے۔ جگر سے صفرا کا اخراج کرتی ہے۔ اندرونی حرارت اور توانائی پیدا کرتی ہے۔ خون کو صاف کر کے جلد کو حسین بناتی ہے۔ بالوں کو بڑھاتی ہے۔ چھوت کی بیماریوں کے حملے سے بچاتی ہے۔ جسم سے گندے مادوں کو نکالتی ہے۔ گندھک جسم میں فاسفورس کا اثر رکھتی ہے۔ موٹے آدمیوں کے لئے گندھک والی غذا ضروری ہے۔ اس کی کمی سے جلدی بیماریاں اور گنٹھیا کا درد پیدا ہو جاتا ہے۔ یہ بات حال ہی میں دریافت ہوئی ہے کہ جلدی بیماریاں تپ دق کا پیش خیمہ ہیں۔

مندرجہ ذیل اشیاء میں گندھک پائی جاتی ہے۔

مولی، لہسن، پیاز، بند گوبھی، پھول گوبھی، سیب اور کیلے کی بھینہ قسم میں پائی جاتی ہے لیکن بہت ہی کم مقدار میں اور بہ نسبت کچے کیلے کے پکے کیلے میں زیادہ ہوتی ہے۔

کیلے کے کرشمے

* کیلا پیٹ کے بہت سے امراض میں مفید ہے۔ قدرے قابض ہوتا ہے۔
* کیلے کی چھال کا پانی مثانے کی گرمی کو دور کرتا ہے۔
* قبض کی صورت میں تین چار کیلے کھانے سے قبض دور ہو جاتی ہے۔
* کیلے کا ملک شیک مفرح قلب ہے۔ پیشاب کی جلن کو دور کرتا ہے۔ پیشاب آور ہے۔
* مثانے کی جملہ بیماریوں کے لئے ہر روز کیلا کھانا مفید ہے۔

* خفقان کے مریض کو صبح و شام ایک ایک کیلا کھانا چاہیے۔
* ہسٹریا میں کیلے کے تنے کا رس حیرت انگیز طور پر مفید ہے۔
* سون کیلے کی چھال کا رس ایک تولہ کی مقدار میں دن میں تین بار تین ماہ تک پلانا مرگی کے مریض کے لئے بے حد مفید ہے۔
* کیلے کا کچا پھل بھون کر کھانا پیٹ کے امراض میں مفید ہے۔
* گرمی کی وجہ سے سوزش یا ورم ہو جائے تو کیلے کے پتے باندھنے سے فائدہ ہو جاتا ہے۔
* گلٹی پر کیلے کا رس سرکے کے ساتھ ملا کر لگانے سے گلٹی بیٹھ جاتی ہے۔
* خارش کے لئے کیلے کے تنے کا رس سرکہ ملا کر لگانا مفید ہے۔
* کیلے کے تنے کا رس اور سرکہ گنج پر لگانے سے گنج دور ہو جاتا ہے۔
* کیلے کی جڑ کے پانی میں گھی اور شکر ملا کر پینے سے سوزاک کو فائدہ ہوتا ہے۔
* کیلے کی جڑ کے پانی سے پچکاری کرنے سے سوزاک دور ہوتا ہے۔
* گرمی کی وجہ سے اگر پیاس کی زیادتی ہو جائے تو کیلے کا استعمال سے تشنگی کو فائدہ ہوتا ہے۔
* متعدی خارش کے لئے کیلے کا درج ذیل مرکب مفید ہے۔

① کیلا 1 عدد۔

② سرکہ چائے کا ایک چمچہ۔

③ لیموں کا رس ایک چمچہ۔

ترکیب تیاری :۔ کیلے کو چھیل کر چینی کے پیالے میں خوب مسل لیں۔ لئی سی بن جائے تو اس میں سرکہ اور لیموں کا رس شامل کر دیں۔

ترکیب استعمال :۔ صبح و شام دو مرتبہ متعدی خارش پر لگائیے۔ چند ہی روز میں خارش دور ہو جائے گی۔

فوائد :۔ احتباس بول یعنی پیشاب کی رکاوٹ کے لئے درج ذیل نسخہ بڑا مفید ہے۔

اجزاء :۔ کیلے کی جڑ کا پانی آدھا گلاس۔ سہاگہ بریاں 1 رتی۔ قلمی شورہ 1 رتی۔

ترکیب تیاری :۔ کیلے کی جڑ کے پانی میں سہاگہ بریاں اور قلمی شورہ شامل کر کے اچھی طرح حل کر لیں۔

ترکیب استعمال :۔ دن میں ایک بار پلائیں۔ پیشاب کھل کر آنے لگتا ہے۔ پیشاب کی نالیوں کی رکاوٹ دور ہو جاتی ہے۔

* منہ میں گرمی سے چھالے پڑ جائیں تو کیلے کے تنے کے پانی سے غرارے کرنا مفید ہے۔ دن میں تین چار بار غرارے کریں۔ منہ کے چھالے دور ہو جائیں گے۔

* گرمی کی وجہ سے اگر پیاس کی زیادتی ہو جائے تو کیلے کے استعمال سے تشنگی کو فائدہ پہنچتا ہے۔
* بدن کی خشکی کو دور کرنے میں کیلا اکسیری صفات کا حامل ہے۔ ایسی صورت میں اس کا استعمال اکسیری اثرات رکھتا ہے۔ ہر روز ایک دو کیلے کھانے سے بدن کی خشکی دور ہوتی ہے۔
* آیور ویدک اور طب یونانی کی رو سے کیلا کے تنے کا رس خون آ نے کو بند کر دیتا ہے۔ اگر خون کی قے آتی ہو تو کیلا کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔
* کیلے کا رس نسوار کی طرح سڑکنے سے نکسیر کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔ دونوں نتھنوں میں تین تین قطرے ٹپکائیں۔ قطرے ٹپکانے کے لئے ڈراپر کا استعمال کریں۔
* کیلا آشوب چشم کے لئے بھی مفید ہے۔ خاص کر گرمی کے آشوب چشم کے لئے کیلے کے پتے آنکھ پر باندھنے سے یہ تکلیف رفع ہو جاتی ہے۔
* آشوب چشم کے لئے کیلے کے پتے کا رس آنکھوں میں ٹپکانا مفید ہے۔ کیلے کے ہرے پتے کا رس نکال کا ڈراپر سے آنکھوں میں ڈالیں۔ اس سے آشوب چشم دور ہو جاتا ہے۔
* آنکھوں کی خارش کے لئے بھی کیلے کے پتوں کا رس مفید ہے۔ کیلے کے ہرے پتے کا رس نکال لیں۔ ڈراپر سے صبح شام 2 - 3 قطرے دونوں آنکھوں میں ٹپکائیں۔ آنکھوں کی خارش کے لئے مفید ہے۔
* آواز کی بندش کے لئے بھی کیلا مفید ہے۔ اگر نرخرے یا حنجرے میں گرمی یا خشکی کی وجہ سے بلغم چپک جاتی ہو اور آواز کو متاثر کرتی ہو تو کیلے کا استعمال فوراً اس پر اثر انداز ہوتا ہے۔ اس کا استعمال آواز کو کھول دیتا ہے۔ آواز بیٹھ جانے کی صورت میں کیلے کا استعمال بے حد مفید ہے۔

کیلا بلغم کو بھی کسی حد تک خارج کرتا ہے۔ لیکن اگر بلغم سینے پر جمی ہو تو کیلا کھانا مفید نہیں۔ ایسی صورت میں کیلا نہ کھانا چاہئے۔ اس سے بلغم اور زیادہ گاڑھی ہوتی ہے۔

کھانسی کو روکنے کے لئے بھی کیلا مفید ہے۔ کچے کیلے کے چھلکے کو جلا کر خوب اچھی طرح پیس کر سرمہ سا بنا لیں اور پھر شہد میں ملا کر چٹنی سی بنا لیں۔ یہ چٹنی چاٹنے سے کھانسی دور ہوتی ہے۔

کیلا کالی کھانسی کے لئے بھی مفید ہے۔ یہ کھانسی بچوں کو بڑا پریشان کرتی ہے۔ بچے کھانستے کھانستے بے حال ہو جاتے ہیں۔ سانس اکھڑ جاتی ہے۔ اس کو کتا کھانسی بھی کہتے ہیں۔ حلق سے ایسی آواز نکلتی ہے۔ جیسے کتا کھانس رہا ہو۔ انگریزی میں اس کو (Whooping Cough) کہتے ہیں۔ کھانسی کی یہ قسم خطرناک ہے۔ اس کے لئے کیلے کا درج ذیل

نسخہ استعمال کریں۔ مفید ثابت ہو گا۔

اجزاء :- کیلے کے تنے کا رس 3 ماشہ۔ مکاں 4 عدد۔ شہد حسب ضرورت۔

ترکیب تیاری :- کیلے کے تنے کے رس میں مکاں رات بھر بھگو رکھیں۔ صبح کو نکال کر مکاں خشک کر لیں اور پھر ان کو کھرل میں ڈال کر اچھی طرح کھرل کریں۔ اتنا کھرل کریں کہ سرمے کی طرح بالکل باریک ہو جائیں۔ اس سفوف کو شہد میں ڈال کر چٹنی سی بنا لیں۔ ان میں تین چار بار چٹانے سے کالی کھانسی کو افاقہ ہوتا ہے۔

* پیچش، آؤں اور مروڑ میں کیلے کا فائدہ مسلم ہے۔ خواہ کیسی ہی پرانی پیچش ہو۔ آنتوں میں صفراوی ورم ہو یا آنتوں میں جلن رہتی ہو۔
* ایسے امراض جن میں صفرا کی زیادتی ہو۔ پیاس کی شدت ہو۔ پیشاب کی کمی ہو۔ گرمی ہو یا جلن موجود ہو تو اس کے لئے کیلے کا فائدہ مسلم ہے۔ اور ان تمام امراض کے لئے کیلے کا استعمال بجائے خود شفا ہے۔
* جن کا معدہ کمزور ہو ان کے لئے کیلا مفید نہیں۔
* گلے کی خراش کے لئے بھی کیلا مفید ہے۔
* آؤں والے دستوں کو بند کرنے کے لئے بھی کیلا مفید ہے۔
* چمپا قسم کے کیلے کا چھلکا سایہ میں خشک کر کے باریک پیس کر چھان لیں اور چھ چھ ماشہ صبح شام گائے کی چھاچھ یا تازہ پانی کے ساتھ کھلائیں۔ اس سے پیٹ کے کیڑے دور ہو جاتے ہیں۔
* چمپا قسم کے کیلے کا ایک تولہ تر و تازہ چھلکا آدھ پاؤ پانی میں رگڑ اور چھان کر صبح شام پلانا خونی بواسیر کے لئے مفید ہے۔
* کیلے کا چھلکا باریک پیس کر پڑچھان کیا ہوا 6 - 6 ماشہ صبح شام پانی کے ساتھ کھلانا ناسور میں مفید ہے۔

خارش ایک عام جلدی مرض ہے۔ ایسی حالت میں کیلے کے ہرے پتوں کا خارجی استعمال بے حد مفید ثابت ہوتا ہے۔ کیلے کے تازہ پتوں کا رس نکال لیں اور اس میں ہم وزن لیموں کا رس ملا کر مالش کریں اور اس کو جلد کے اوپر خشک ہونے دیں۔

دانتوں اور مسوڑھوں کے استعمال کے لئے یہاں تک کہ پائیوریا کے لئے کیلے کی جڑ کا رس مفید ہے۔ کیلے کی جڑ کے رس کے ساتھ ہم وزن لیموں کا رس ملا کر مسوڑھوں پر لگائیں تو پائیوریا کے لئے مفید ہے۔

ایسا بخار جس میں سخت سردی محسوس ہو اور سردی سے مریض کا جسم ٹوٹنے لگے، اس کے لئے یہ نسخہ اکسیر حکم رکھتا ہے۔

ھوالشافی :- کالی زیری۔ مصری ہم وزن۔ کیلے کے تنے کا رس حسب ضرورت۔

ترکیب تیاری و استعمال: کالی زیری اور مصری لے کر کیلے کے رس میں کھرل کر کے چنے کے برابر گولیاں تیار کریں۔ ایک ایک گولی صبح شام کھائیں۔ تپ لرزہ انشاء اللہ دور ہو جائے گا۔ اگر کان بہتا ہو تو کیلے کے تنے کا رس میں ہی کھار حل کر کے کان میں ڈالیں۔ کان بہنا بند ہو جائے گا۔

ایسے پھوڑے پھنسیاں جو ابھی تازہ ہوں اور جلد پر ابھر آئیں۔ اگر ان پر تازہ لیموں کاٹ کر اور اس کے رس میں ہم وزن کیلے کی چھال کا رس شامل کر کے پھوڑے پھنسیوں پر مالش کر دی جائے تو دو چار مرتبہ کے عمل ہی سے یہ تدبیر کارگر اور شافی ثابت ہو گی۔

لیموں کا رس کیلے کے تنے کا رس اور اس میں نمک ملا کر غسل کرنے سے جلد کا رنگ نکھرتا ہے۔

کیلا بھوک لگانے کے لئے بھی مفید ہے۔ جس کا نسخہ درج ذیل ہے۔

کھانا کھانے سے پہلے کیلا سیندھا نمک کے ساتھ کھائیں۔ اس سے بھوک خوب لگتی ہے دستوں کی شکایت ہو تو درج ذیل نسخہ استعمال کریں۔

لیموں کی جڑ۔ انار کی جڑ ہم وزن۔

حسب ضرورت کیلے کی جڑ کے پانی میں ملا کر پئیں۔ دستوں کے لئے مفید ہے۔

سر میں پھوڑے پھنسیاں ہو گئی ہوں تو درج ذیل نسخہ استعمال کریں۔

اجزاء: لیموں کا رس ایک تولہ۔ ناریل کا تیل ایک تولہ۔ کافور 3 ماشہ۔ کیلے کے تنے کا رس 6 ماشہ۔

ترکیب تیاری و استعمال: تینوں چیزوں کو باہم ملا کر سر کے پھوڑے پھنسیوں کو کھجا کر ان پر مذکورہ تینوں چیزوں کا لیپ کریں۔ تین روز استعمال کرنے سے سر کے پھوڑے پھنسیاں دور ہو جاتی ہیں۔

کیلے کے تنے کے رس میں سوکھے آملے کا سفوف پیس کر بالوں کی لمبائی میں ملنے سے بال لمبے' کالے اور چمکیلے ہوتے ہیں۔

کیلے کے تنے کا رس اور لیموں کا رس بطور ماسک افزائش حسن کے لئے بھی چہرے پر لگایا جاتا ہے۔ فارمولا درج ذیل ہے۔

اجزاء: کیلے کا رس' لیموں کا رس' شہد خالص' کھیرے کا رس ہر ایک 3 تولہ۔

ترکیب تیاری و استعمال: تینوں اجزاء کو باہم ملا کر چہرے کو نیم گرم پانی سے دھو کر خشک کر لیں۔ اس پر مذکورہ بالا اجزاء کا لیپ کریں۔ اس کو آدھا گھنٹہ چہرے پر لگا رہنے دیں۔ اس کے بعد نیم گرم پانی سے دھو ڈالیں۔ اس ماسک سے چہرے کی رنگت نکھرتی ہے۔

دیگر (فارمولا نمبر2)

اجزاء :- بیسن 2 چھٹانک۔ کیلے کے تنے کا رس 1 چھٹانک یا دو اونس۔ لیموں کا رس 1 چھٹانک یا دو اونس۔ کھیرے کا رس دو اونس۔ شہد خالص دو تولے۔

ترکیب تیاری :- تمام اجزاء کو باہم ملا کر یکجان کر لیں۔ اس کا آمیزہ سا بنا لیں۔ چہرے کو نیم گرم پانی سے دھو کر خشک کر لیں۔ اس کے بعد چہرے پر اس آمیزے کا لیپ لگائیں۔ اس کو چہرے پر آدھا گھنٹہ لگا رہنے دیں۔ نیم گرم پانی سے چہرہ دوبارہ دھو ڈالیں۔

فوائد :- اس لیپ سے چہرے کی رنگت نکھرتی ہے۔ چہرے کے کیل مہاسے دور ہوتے ہیں۔

کیلا اور چہرے کی چھائیاں

درج ذیل نسخہ چہرے کی چھائیوں کے لئے مفید ہے۔

اجزاء :- کیلے کے تنے کا رس 3 تولہ۔ لیموں کا رس 3 تولہ۔ لیموں کے چھلکے کا رس 3 تولہ۔ کافور آدھی ٹکیہ۔ سرکہ ایک ڈرام۔

ترکیب تیاری :- لیموں کے چھلکے کو اچھی طرح کچل مسل کر باریک کپڑے سے چھان کر اس کا رس نکال لیں۔ اس میں کافور کی آدھی ٹکیہ ڈال کر اچھی طرح کھرل کر لیں اور اس میں باقی سب چیزیں ملا دیں۔ سب چیزوں کو ایک شیشی میں ڈال لیں۔ لوشن تیار ہے۔

ترکیب استعمال :- ہر روز رات کو سونے سے پہلے چہرے کو نیم گرم پانی سے دھو کر اچھی طرح خشک کر لیں۔ لوشن کو شیشی میں اچھی طرح ہلائیں۔ پھر روئی کی پھریری سے لوشن کو چھائیوں پر سوکھنے دیں۔ سوکھنے پر سو جائیں۔ لوشن کو رات بھر چھائیوں پر لگا رہنے دیں۔ صبح کو چہرہ دھو ڈالیں۔

سات دن متواتر اسی طرح کریں۔ ناغہ نہ کریں۔ چہرے کی چھائیوں' بدنما دھبوں' داغوں' آنکھوں کے نیچے کے سیاہ حلقوں کے لئے ازحد مفید ہے۔

افزائش حسن اور کیلا

(Banana & Beauty)

جدید سائنسی تحقیق سے یہ دریافت ہوا ہے کہ کیلا غذائی اہمیت کے علاوہ افزائش حسن کے لئے بھی خاص اہمیت رکھتا ہے جیسے کاسمیٹکس کے علاوہ جڑی بوٹیوں کے استعمال سے بھی جلد اور بالوں کو خوبصورت بنایا جا سکتا ہے۔

چکنی جلد اور کیلوں کے لئے ابٹن کا ایک نسخہ درج ذیل ہے۔

اجزاء :- میدہ چائے کا ایک چمچہ۔ بیسن چائے کا ایک چمچہ۔ ہلدی چائے کا آدھا چمچہ۔ دار چینی پسی ہوئی آدھا چمچہ۔ کیلے کے پتوں کا رس ایک ڈرام۔ کھیرے کا رس ایک ڈرام۔

ترکیب :- مندرجہ بالا اشیاء کو باہم ملا کر لئی سی بنا لیں۔ اس ابٹن کو چہرے پر ملیں اور ایک گھنٹہ بعد چہرہ دھو ڈالیں۔ چہرے کو تولیے کے بجائے ٹشو پیپر سے خشک کر لیں۔

رنگت نکھار

نہایت باریک پسی ہوئی سیپ ہم وزن لیموں کے رس اور کیلے ہرے پتوں کے رس میں ملا کر اسٹرنجنٹ کے طور پر استعمال کریں۔

رنگت نکھارنے کے لئے چند مفید نسخے جو بڑے ہی مفید ہیں۔

کیلے کے ہرے پتوں کا عرق، لیموں کا عرق دونوں 8 - 8 قطرے۔ عرق گلاب 4 قطرے۔

ترکیب استعمال :- اس مرکب کو رات کو سونے سے پہلے چہرے پر لگائیں۔

چہرے پر تازگی

کچے کیلے کو ململ کے صاف کپڑے پر کدو کش کریں۔ اسی کپڑے سے اپنا چہرہ صاف کریں۔

فیس ماسک

کچے کیلے کا رس چہرے کی جلد کے لئے بے حد مفید ہے۔ اس کے رس کو فیس ماسک کے طور پر جلد پر لگائیں۔ دس منٹ کے بعد سادہ پانی سے منہ دھو ڈالیں۔

ہم وزن کیلے کے پتے کے رس اور گریپ فروٹ کے رس میں پسی ہوئی دار چینی ملائیں۔ اسے بطور ماسک چہرے پر لگائیں۔

دیگر

پکے ہوئے کیلے کے گودے کو چہرے پر ملیں۔ آدھے گھنٹے کے بعد جب کیلے کا گودا ذرا خشک ہو جائے تو سادہ پانی سے منہ کو دھو ڈالیں۔

کیلا سر کے بالوں کے لئے

سر کے بالوں کے لئے کیلے کے مختلف اجزاء اکسیر کا حکم رکھتے ہیں۔

اجزاء :- سرسوں کا تیل۔ کیلے کے تنے کا رس۔ انڈا۔ دہی۔

ترکیب تیاری و استعمال :- ان چیزوں کو یکجا کر کے بالوں میں لگائیں۔ سر پر سکارف باندھ لیں۔ ایک گھنٹے کے بعد بال دھو ڈالیں۔ سر کی خشکی کے لئے یہ نسخہ بڑا مفید ہے۔

* اگر سر کے بال گرتے ہوں تو متواتر درج ذیل مرکب کا مساج کریں۔

اجزاء :- دہی آدھ پاؤ۔ دودھ ایک پاؤ۔ کیلے کے تنے کا رس آدھ سیر۔

ترکیب تیاری و استعمال :- تینوں اشیاء کو باہم ملا کر سر کو دھو ڈالیں۔

دیگر (کیلا بطور کنڈیشنر)

مہندی کو کیلے کے تنے کے رس میں گھولیں اور اس میں مندرجہ ذیل اشیاء مذکورہ مقدار میں

ملائیں۔

دودھ 1 پاؤ۔ سرسوں کا تیل آدھی چھٹانک۔

ترکیب تیاری و استعمال :۔ کیلے کے تنے کے رس میں گھلی مہندی میں دودھ اور سرسوں کا تیل ملائیں۔ اب اس مرکب کو کپڑے میں چھانیں۔ مرکب زیادہ گاڑھا نہیں ہونا چاہئے۔ اس کو بالوں میں لگائیں۔ ڈیڑھ گھنٹے کے بعد بال دھو ڈالیں۔ بالوں کے لئے بہترین کنڈیشنر ہے۔

بالوں کو لمبا کرنے کا تیل

بالوں کو لمبا کرنے والے تیل کا نسخہ پیش خدمت ہے۔ اس سے استفادہ کریں۔

نسخہ :۔ کیلے کی جڑوں کا رس ایک سیر۔ چقندر کا رس ایک سیر۔ آملہ خشک ایک پاؤ۔ برگ مہندی آدھ پاؤ۔ برگ وسمہ آدھ پاؤ۔ تیل 4 چھٹانک۔

ترکیب :۔ کیلے کی جڑوں کے رس میں چقندر کا رس۔ آملہ خشک۔ برگ مہندی۔ برگ وسمہ ڈال کر جوش دیں۔ آنچ دھیمی ہونی چاہئے۔ جب آدھا رس جل جائے تو تیل ڈال دیں۔ جب سارا رس جل جائے اور صرف تیل ہی باقی رہ جائے تو آہستہ سے نتھار کر بوتل میں ڈال لیں۔ اس تیل سے بال خوب لمبے ہوتے ہیں۔

گرتے بالوں کے لئے لوشن

درج ذیل نسخہ گرتے ہوئے بالوں کے لئے لاجواب ہے۔ اس کے استعمال سے نہ صرف گرتے ہوئے بال جھڑنے سے رک جاتے ہیں بلکہ پہلے سے زیادہ چمکدار اور لمبے ہو جاتے ہیں۔

نسخہ :۔ کلورل ہائیڈریٹ' ڈائی گیلک ا۔سڈ ہر ایک ایک تولہ۔ ٹنکچر کنتھریڈس دو تولہ۔ گلیسرین چار تولہ۔ ر یکٹی فائیڈ سپرٹ 12 تولہ۔ ناریل کا تیل 12 تولہ۔ کیسٹر آئل 8 تولہ۔ کیلے کی جڑ کا رس 8 تولہ۔

ترکیب :۔ سب اشیاء کو آپس میں ملا کر ہلائیں۔ نسخہ تیار ہے۔

کیلا چہرے کی جھریوں کے لئے

عرق گلاب 100 گرام۔ کیلے کے پتوں کا رس 100 گرام۔ ایلم 15 گرام۔ 4 عدد انڈوں کی سفیدی۔ روغن بادام 15 گرام۔

ترکیب :۔ ان چیزوں کو آپس میں ملا کر نرم آنچ پر پکائیں۔ یہاں تک کہ وہ گاڑھی ہو کر لئی کی شکل اختیار کر لیں۔

رات کو سوتے وقت چہرے کو گرم پانی سے دھوئیں۔ کھردرے تولیے سے خشک کر لیں۔ جس مقام پر جھریاں ہوں اس مرکب کی مالش اوپر سے نیچے کی جانب آہستہ آہستہ رگڑیں۔

تازگی چہرہ

جھریاں دور کرنے کا ایک اور مجرب نسخہ یہ بھی ہے۔

دس تولہ شہد میں ایک چھٹانک کیلے کے تنے کا رس اور ایک لیموں کا رس ملا کر چہرہ پر لیپ کر کے پندرہ بیس منٹ بعد دھو ڈالیں۔ پندرہ بیس دن لگانے سے جھریاں دور ہو جاتی ہیں اور چہرہ تروتازہ ہو جاتا ہے۔

کیلا اور کیل مہاسے

کیل مہاسے دور کرنے کے چند مجرب نسخے۔

نسخہ نمبر1 :- مسور کی دال گائے کے دودھ اور کیلے کے گودے کے ساتھ پیس کر ابٹن کی طرح روز دو تین بار لگانے سے مہاسے دور ہو جاتے ہیں۔

نسخہ نمبر2 :- کیلے کے تنے کا رس ایک چھٹانک۔ گریپ فروٹ کا رس ایک چھٹانک۔ بھنے ہوئے سہاگے کا چورا ایک چائے والا چمچہ۔ پسی ہوئی دارچینی آدھا چائے والا چمچہ۔ سب کو ملا کر شیشی میں 3 - 4 دن رکھیں۔ پھر اسے دن میں 3 - 4 بار لگائیں۔

نسخہ نمبر3 :- لونگ 8 عدد۔ اندر جو 2 ماشہ۔ کچی ہلدی 1 تولہ۔ کیلے کی چھال جلا کر باریک پسی ہوئی حسب ضرورت۔

ان چیزوں کو آک کے دودھ میں پیس کر ایک بڑی گولی بنا کر رکھ دیں۔ اور رات کو کیلے کے تنے کے رس میں گھس کر مہاسوں پر لگائیں پھر صبح سویرے منہ بیسن سے دھو ڈالیں۔

نسخہ نمبر4 :- جوانسہ کی پتیوں کو لوہے کے کھرل میں کوٹ کر کپڑ چھان کر لیں۔ اس سفوف میں تھوڑا سا کیلے کا گودا اور گلیسرین ملا کر کھرل میں خوب گھوٹ کر مرہم سی بنا لیں۔ رات کو سوتے وقت مہاسوں پر لگائیں۔

کیلا اور ہمارے ہونٹ

بعض خواتین کے ہونٹ اگر وہ لپ سٹک نہ لگائیں تو خشک خشک معلوم ہوتے ہیں۔ اس خشکی کو دور کرنے کے لئے وہ لپ سٹک اور گلوکوز کا استعمال کرتی ہیں لیکن ہونٹوں کی خشکی دور کرنے اور ان کو دلکش بنانے کے قدرتی طریقے بھی ہیں۔ ہونٹوں کی خشکی دور کرنے اور انہیں دل کش بنانے کے لئے مندرجہ ذیل پھل استعمال کریں۔

کیلا - سیب - چیری - اسٹرابری - لیچی - سنگترہ - مالٹا - گریپ فروٹ - آلو بخارا - انجیر - خوبانیاں - ناشپاتی وغیرہ۔

سبزیوں میں سے ٹماٹر - پالک کا ساگ - چقندر - گاجریں اور گاجروں کا جوس تو لاجواب ہے۔

سلاد - ولایتی مولیاں - کھیرا - ککری - تربوز اور کچے کیلے بطور سبزی پکا کر استعمال کریں۔

کیلے کے تنے کے رس سے ہونٹ دھونے سے ہونٹوں کی خشکی دور ہو جاتی ہے۔

ہونٹوں پر انڈے کی زردی اور کیلے کے گودے کا لیپ لگانے سے خشکی دور ہو جاتی ہے۔

انڈے کی زردی اور کیلے کا گودا باہم پھینٹ کر ہونٹوں پر لگائیں۔

اس مقصد کے لئے ایک اور مفید نسخہ درج ذیل ہے۔
اجزاء :- کیلے کا گودا 2 ماشہ۔ شہد خالص 2 بوندیں۔ زیتون کا تیل 10 بوندیں۔ کھیرے کا جوس 10 بوندیں۔ کیلے کے پتوں کا رس 10 بوندیں۔ عرق گلاب 10 بوندیں۔ انڈے کی زردی خفیف مقدار۔
ترکیب تیاری و استعمال :- ان تمام چیزوں کو شیشے کی پیالی میں ڈال کر خوب پھینٹیں حتیٰ کہ یکجان ہو جائیں۔ پھر ان کو پانچ منٹ تک رکھا رہنے دیں۔ ہونٹ عرق گلاب سے دھو کر خشک کر لیں۔
ہونٹوں پر مندرجہ بالا اشیاء کے آمیزے کا ہلکا ہلکا مساج کریں۔ اس کے بعد پندرہ منٹ ہونٹوں کو ایسے ہی چھوڑ دیں۔
اس عرصہ میں کوئی چیز کھانی پینی نہیں چاہئے۔ پھر گرم پانی سے ہونٹوں کو دھو ڈالیں۔
ایک ہفتہ بلا ناغہ ایسا کرنے سے ہونٹ گلاب کی پنکھڑیاں ہو جاتے ہیں۔

گالوں کی خوبصورتی کے لئے دو مفید نسخے

چہرے کو کیلے کے تنے کے رس سے دھوئیں اور خشک کرنے کے بعد اس پر درج ذیل ٹیلکم لگائیں۔
اجزاء پوڈر : زنک آکسائیڈ 1 پونڈ۔ سفید رنگ کا نشاستہ 7 پونڈ۔
دونوں کو آپس میں خوب ملائیں۔ باریک ایسا ہونا چاہئے کہ چٹکی میں لینے سے مخمل کی طرح ملائم محسوس ہو۔
عطر گلاب حسب معمول اس میں ڈالیں۔ کارمائن اس میں ملا دیں۔ کارمائن ایک بہت تیز قسم کا گلابی رنگ ہے۔ یہ اتنا ڈالیں کہ حسب منشا گلابی ہو جائے۔ پوڈر تیار ہے۔
دوسرا پوڈر چہرے کی چھائیاں دور کرنے کے لئے ہے۔ نسخہ درج ذیل ہے۔ اس کے استعمال سے نہ صرف چہرے کی رنگت نکھر جاتی ہے۔ بلکہ کیل پھنسیاں بھی اس سے دور ہو جاتی ہیں۔
فارمولا :- ابرک کا سفوف' کچی سیپ کا چونا' شنگرف رومی' برادہ صندل' سنگترے کا چھلکا ہر ایک ایک تولہ۔ کیلے کے تنے کا رس 1 اونس۔
ترکیب تیاری :- برادہ صندل اور سنگترے کے چھلکے کیلے کے تنے کے رس میں بھگو دیں۔ اور جب تک کیلے کے تنے کا رس ان میں جذب نہ ہو جائے دونوں چیزوں کو اس میں بھیگا رہنے دیں۔ جب خشک ہو جائے تو سب چیزوں کو باہم ملا کر خوب باریک پیس لیں۔ روزانہ غسل کرنے کے بعد یا منہ دھونے کے بعد یہ پوڈر چہرے پر لگائیں۔

مفید طبی مشورے

کیلے کے طبی خواص سے استفادہ کرنے کے لئے یہاں کچھ مفید طبی چٹکلے پیش کئے جاتے

ہیں۔ بوقت ضرورت انہیں آزمائیں۔

چہرے سے چیچک کے داغ دور کرنے کے لئے مندرجہ ذیل نسخہ استعمال کریں۔

① برادہ ہاتھی دانت

② بورہ ارمنی (برادہ ارمنی)

③ اعلیٰ قسم کا صابن

④ کوئی کیلے کے تنے کا رس

ترکیب تیاری و استعمال :- برادہ ہاتھی دانت۔ برادہ ارمنی اور صابن کو کئی کیلے کے تنے کے رس میں اچھی طرح گھوٹ کر رات کے وقت سونے سے پہلے چیچک کے داغوں پر لگائیں۔ صبح منہ کو دھو ڈالیں۔ چند روز ایسا کرنے سے داغ مٹ جائیں گے یا خاصے مدہم پڑ جائیں گے۔

کیلے کا پھول

کیلے کے لمبے لمبے پتوں میں سے موٹے سے ڈنٹھل کے ساتھ دل کی شکل کا سرخ رنگ کا بس ایک ہی پھول نکلتا ہے جو دل کی شکل کے لمبے لمبے بے شمار پردوں میں لپٹا ہوتا ہے۔ پیاز کی طرح اس کی بھی کئی پرتیں ہوتی ہیں۔ جب ایک پرت اتاریں یعنی پردہ اتاریں تو اوپر ڈنڈی کے قریب لونگ کی شکل کے چھوٹے چھوٹے پھول نیم دائرے کی شکل میں لگے ہوتے ہیں۔ کیلے کی پھلیاں دراصل انہی پھولوں سے بنتی ہیں۔ یہ پھول کیلے کے بڑے پھول کا زیرہ کہلاتے ہیں۔ قدرت کاملہ نے کیلے کے پھول کے اس زیرہ میں خواص پیدا کئے ہیں جو مختلف عارضوں کے معالجات میں کام آتے ہیں۔ ذیل میں کیلے کے پھول اور اس کے زیرے کے خواص و معالجات کے کچھ نسخے پیش کرتے ہیں۔ جن سے قارئین کرام استفادہ کر سکتے ہیں۔

مختصر خواص :-

* کیلے کا پھول مفرح ہے۔
* مقوی ارواح ہے۔
* ملطف اور جالی ہے۔
* مسہل اور قابض ہے۔

یہ خاص کیلے کے تازہ پھول میں پائے جاتے ہیں۔ لیکن جب خشک ہو جاتا ہے تو یہ خواص انتہائی طور پر اس میں کم ہو جاتے ہیں۔

کیلے کے پھول کا زیرہ بھی مندرجہ بالا خواص کا حامل ہوتا ہے۔

معالجاتی کرشمے

درد سر

درد سر میں جو کہ نہایت شدید حالت میں ہو کیلے کے پھول کے زیرے کا ضماد کنپٹیوں پر مفید ہے۔

قوت شامہ کی کمزوری

اگر سونگھنے کی قوت کمزور ہو گئی ہو اور اس کا ازالہ کرنا مقصود ہو تو کیلے کے پھول کی ایک پرت کو انگلیوں سے مسل مسل کر سونگھنا مفید ہے۔ اس سے قوت شامہ کی کمزوری کا ازالہ ہو جاتا ہے۔

اس کے علاوہ کیلے کے پھول کی تین چار پرتیں کھولتے پانی میں ڈال کر ان کی بھاپ لینا بھی مفید ہے۔

مسوڑھوں سے خون بہنا

کیلے کے پھول کے زیرے کا جوشاندہ مسوڑھوں سے بہتے خون کو روکتا ہے۔

* قلب، معدہ، جگر، گردے، امعاء، رحم اور مقعد۔ اگر ان کی تقویت مطلوب ہو تو کیلے کے زیرے کا عرق پینا ازبس مفید ثابت ہوتا ہے۔
* کیلے کے زیرے کا عرق معدے کی یبوست کو دور کرتا ہے۔ معدے کی اصلاح کرتا ہے۔

منہ کے چھالے

منہ میں چھالے پڑنے کا علاج کیلے کے پھول کے زیرہ کا ذرور کرنا ہے۔ اس سے منہ کے چھالے دور ہو جاتے ہیں۔

نفث الدم

نفث الدم میں بھی کیلے کے پھول کا عرق اور جوشاندہ غایت درجہ فوائد کا حامل ہے۔

خفقان حار

کیلے کے پھول کا عرق ازالہ خفقان حار کے لئے ازحد مفید ہے۔

غشی

غشی کے ازالہ کے لئے بھی کیلے کے پھول کا عرق مفید ہے۔

قرحہ امعاء

کیلے کے تازہ پھولوں کا حقنہ قرحہ امعاء کو دور کرتا ہے۔

سیلان الرحم

کیلے کے تازہ پھول کا جوشاندہ سیلان الرحم کے لئے مفید ہے۔

بدبوئے اندام نہانی

کیلے کے تازہ پھول کے جوشاندے سے اندام نہانی کو دھونا اور پینا دافع بدبوئے اندام نہانی ہے۔

دافع اورام

کیلے کے پھول کا جوشاندہ دافع اورام ہے۔

مراق

کیلے کے پھول کا جوشاندہ دافع مراق ہے۔
آیورویدک کی کتاب گروند شاستر میں کیلے کے پھول کے بہت سے جو مرکبات تیار ہوتے ہیں۔ ان کا مفصل بیان دیا ہے جو مختلف امراض عوارض میں تیر بہدف معالجات کا درجہ رکھتے ہیں۔
چنانچہ اکثر معجونوں اور خیساندوں میں بھی کیلے کے پھول کا زیرہ شامل کیا جاتا ہے جو مختلف امراض میں شفا بخشی کا موجب ہوتا ہے۔ مشتے نمونہ از خروارے کے مصداق ذیل کے تین چار نسخے ملاحظہ فرمائیں۔

نسخہ خیساندہ

کیلے کے پھول کا خیساندہ لے کر اس میں کشمش صاف شدہ ایک تولہ چینی کے پیالے میں بھگو رکھیں۔ اور رات بھر ایسے ہی رکھیں۔ صبح کے وقت کشمش کے دانے کھائیں۔ اوپر کیلے کے پھول کا عرق پئیں۔
فوائد:۔ اس سے دل کو خاطر خواہ تقویت پہنچتی ہے۔ طبیعت میں فرحت و بشاشت پیدا ہوتی ہے اس کے مسلسل استعمال سے بدن فربہ ہو جاتا ہے۔

روغن گل شمسی

یہ ایک ایسا نسخہ ہے جو طب یونانی کے علاوہ لیکن آیور ویدک میں مفید ترین نسخوں میں استعمال ہوتا ہے۔
اپنے فوائد کے اعتبار سے یہ نہایت ہی کثیرالفوائد اور کثیرالاستعمال نسخہ ہے۔ اس کے بنانے کے مختلف طریقے ہیں۔
نسخہ:۔ کیلے کے پھولوں کا زیرہ بوتل میں بھر دیں۔ پھر بوتل کو روغن کنجد یا روغن سے زیتون سے بھر دیں۔ اور اس کا منہ بند کر کے دھوپ میں رکھ دیں۔ جب کیلے کے پھولوں کا زیرہ سفید

ہو جائے اور اس کا جوہر تیل میں آ جائے تو اس زیرہ کو نکال کر مزید تازہ زیرہ اس میں ڈال دیں۔ اس عمل کو سات مرتبہ دہرائیں۔ یعنی ہر مرتبہ تازہ پتیاں ڈال کر تجدید عمل کرتے جائیں۔ روغن مطلوبہ موسم سرما میں کم و بیش چالیس روز میں اور گرمی کے موسم میں تقریباً بیس دن کی مدت میں تیار ہو جاتا ہے۔ یہی اصل روغن گل ہے جو اپنی تاثیر کے لحاظ سے بڑا ہی قوت بخش ہے۔ اسے روغن گل سُرخی بھی کہتے ہیں۔ اس کا استعمال جسم انسانی کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔

جہاں تک اس کا روغن کشید کرنے کا تعلق ہے۔ اس کی اور بھی بہت سی تراکیب ہیں جو سب کی سب مفید ہیں لیکن ترکیب بالا سب سے بہتر اور قابل اعتماد مانی جاتی ہے۔

کیلے کے پھولوں کے زیرے کی گلقند

ہر پھول اور چینی کے مجموعہ کا نام گلقند ہے۔ کیلے کے پھول کے زیرے سے بھی گلقند تیار کی جا سکتی ہے۔ جو چھوٹے موٹے عوارض مثلاً کمزوری دل و دماغ اور ضعف معدہ میں کافی حد تک مفید ثابت ہوتا ہے۔

جیسا کہ قریب قریب ہر پڑھے لکھے آدمی کو معلوم ہے کہ گلقند اپنے اندر بہت سے شفائی اثرات اور معالجانہ کرشمات رکھتی ہے۔ کیلے کے زیرے کی گلقند بنانے کا طریقہ درج ذیل ہے۔

کیلے کے زیرہ کو مرتبان میں ڈال کر اس میں چینی ملا دیں۔ ہر روز اس کو چمچے سے دس پندرہ مرتبہ ہلاتے رہیں اور ہلا کر اوپر ڈھکنا رکھ دیں۔ چالیس روز کے بعد گلقند تیار ہو جاتی ہے۔

فوائد خصوصی :- اگر کمزوری معدہ کے سبب سے اسہال کرتے ہوں تو ان کو قطعاً روک دیتی ہے۔

دل و دماغ کے لئے قوت بخش ثابت ہوتی ہے۔

تقویت معدہ کے لئے اعلیٰ درجہ کی قوت بخش ہے۔ ایک دو ہفتے کے استعمال سے ضعف معدہ کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ دل کو فرحت دینے کے سلسلے میں کامیاب جنرل ٹانک ہے جو کسی بھی قسم کے انگریزی ٹانک سے ہزار درجہ بہتر ہے۔

* قبض کشا ہے۔
* مراق اور سل کے مریض کے لئے بھی فائدہ بخش ہے۔
* عرق النساء کے عارضہ میں بدرجہ غایت مفید ہے۔
* بواسیر میں اس کا استعمال کرنا بھی مفید ہے۔
* بلغمی کھانسی میں مفید ہے۔ کھانسی کو دور کرتی ہے۔
* تاثیر کے لحاظ سے نہایت عجیب الاثر اور مفید دوا ہے۔
* ورم کو تحلیل کرنے کی تاثیر رکھتی ہے۔

آیورویدک کی رو سے فوائد کی تفصیل

* کیلے کے پھول کی پرت کو انگلیوں سے مسل مسل کر سونگھنا درد سر بارد کو نافع ہے۔

★ اس کے پھولوں کا ضماد درد سر کو نافع ہے۔

★ کیلے کے پھول کا رس تین روز پینا نزف الدم میں مفید ہے۔

★ اس کے جوشاندے کا غرغرہ دانت درد اور منہ آنے کو مفید ہے۔

★ چہرے پر کیلے کی جڑ کا لیپ چہرے کو خوشنما بناتا ہے۔

★ کیلے کے پھول کا رس آنکھ کے جالے اور خارش کے لئے مفید ہے۔

★ کیلے کی خشک جڑ قبض کشا ہے۔

★ کیلے کی خشک چھال کو دہی ملا کر ماؤف اور متورم مقامات پر لیپ کیا جائے تو مواد پک کر خارج ہو جاتا ہے اور کچھ نہ ہو تو سوزش دور ہو جاتی ہے۔

★ اس کے پتے کو گھی چپڑ کر پسے ہوئے زیرہ سفید کا لیپ کر کے پرسوتی یا عام دیوانگی کے مریض کے سر کے گرد باندھ دیں تو آرام ہو جاتا ہے۔

ماہرین علم النباتات اس پودے پر مزید تحقیقات کر رہے ہیں۔ چنانچہ ان کے مطابق اس کی جڑوں' پتوں' تنے کی چھال' پھول اور پھل وغیرہ کے بہت سے ایسے اسرار منکشف ہو رہے ہیں جو اس سے پہلے پردہ اخفا میں تھے۔

برصغیر کے معروف و کہنہ مشق طبیب اور متعدد و مستند طبی کتابوں کے مصنف صوفی لچھمن پرشاد اپنی تالیف کتاب العقاقیر میں لکھتے ہیں کہ

★ کیلے کا پھول استسقاء' پھوڑوں اور کھجلی وغیرہ کے امراض میں مفید ہے۔

★ سر درد کے لئے یہ عام ملنے والی جادو اثر دوائی ہے۔

★ خروج مقعد میں اس کے جوشاندہ کے اندر مریض کو بٹھاتے ہیں۔

★ کثرت حیض اور خونی بواسیر کو روکنے کے لئے اس کے جوشاندہ کا آبزن کراتے ہیں۔

★ کیلے کے تنے کا رس ہسٹریا کے مریض کے لئے مفید ہے۔

★ کیلے کے تنے کے رس میں چینی ملا کر سر پر لگانے اور پانچ چھ گھنٹے بعد سر دھو ڈالنے سے سکری دور ہوتی ہے۔

★ کیلے کے پتے کے رس میں سوکھے آملے کا سفوف پیس کر بالوں کی جڑ میں ملنے سے بال لمبے' کالے اور چمکیلے ہو جاتے ہیں۔

★ کیلے کی چھال کے رس میں شکر ڈال کر پینے سے اندام نہانی کی جلن دور ہوتی ہے۔

★ کیلے کے تنے کے رس سے سر دھونے سے حافظہ تیز ہوتا ہے۔ گنج دور ہوتا ہے۔

اگر حاملہ عورت اکثر کیلے کا استعمال رکھے تو اسقاط حمل ہرگز نہیں ہوتا۔

کیلا نزلہ اور کھانسی جو گرمی کے باعث لاحق ہو اس کے لئے نہایت مفید ہے۔

پھلوں اور سبزیوں کی اہمیت

قبض اور کیلا

پھلوں اور سبزیوں کے استعمال سے بھوک نہ لگنے کی شکایت ختم ہو جاتی ہے۔ جو لوگ یہ شکایت کرتے رہتے ہیں کہ انہیں بھوک بہت کم لگتی ہے۔ دن رات کے چوبیس گھنٹوں میں ایک دو سلائس، پانچ سات چائے کی پیالیاں اور دوپہر یا رات کے وقت ایک دو چپاتیاں نصیب ہوتی ہیں اور کچھ لوگ تو اس قدر بڑھ جاتے ہیں کہ وہ سارے دن میں پندرہ بیس دفعہ چائے پی کر ہی اپنا پیٹ بھرتے ہیں۔ کچھ لوگ دفتر میں ایک کرسی سے دوسری کرسی تک گھومتے گھماتے کبھی ایک دو بسکٹ، کبھی پیسٹری، کبھی کریم رول کھا کر ہی ڈکار مارتے سارا دن گزار دیتے ہیں۔

کچھ لوگوں پر بار بار کھا کر غنودگی طاری ہونے لگتی ہے۔ نیند آنے لگتی ہے اور روزمرہ کے کاروبار میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ ایسے حضرات تو آج کل کم ہی نظر آتے ہیں جن کا معمول صبح سیر آدھ سیر دہی، دودھ کا ناشتہ کرنا اور دن میں دو دفعہ پیٹ بھر کر سالن روٹی کھاتا ہو۔ اور ایسے لوگ بھی آج کل کم ہی دیکھنے میں آتے ہیں جو دن کے دو تین بجے کچے شلغم، کچی گاجریں، کچا پیاز اور ہرے دھنیئے کو چبا چبا کر دانتوں کو چمک دار، مسوڑھوں کو مضبوط، معدے کو تندرست اور بدن کو ہلکا پھلکا رکھنے کے خواہشمند ہوں۔

قدرت نے ہر موسم میں ایسے پھل اور سبزیاں پیدا کی ہیں جو ضروری غذائی مواد و کیمیائی اجزاء مثلاً پروٹینز یعنی لحمیات، شحمیات، حیاتین اور معدنی نمکیات سے بھرپور ہیں۔ مثلاً کیلا، سنگترہ، مالٹا، موسمی، کینو، سیب، امرود، ناشپاتی، آلو بخارا، ٹماٹر، گاجر، شلغم، گوبھی، مولی، مونگرے، اگر چھلکے اور گودے سمیت بغیر چھیلے استعمال کئے جائیں تو جسم میں مناسب غذائی اجزاء حاصل ہونے کے علاوہ ہاضمہ پر بوجھ کم پڑتا ہے اور قبض نہیں ہونے پاتی۔

شلغم، گاجر اور سیب کو چھیلنے سے ہم ہڈیوں کو مضبوط بنانے والے اجزاء سے محروم ہو جاتے ہیں۔ قدرت نے ہمیں تقریباً ستائیس اٹھائیس فٹ لمبی غذائی نالی جس میں معدہ، انتڑیاں اور حلق شامل ہے۔ غذا کو توڑنے پھوڑنے اور اپنے ہارمونز یعنی افرازی مادے ملا کر نرم کرنے، روغنی اجزاء، شکری مادے، نمکیات اور حیاتین جدا جدا کر کے دل، دماغ، اعصاب اور جگر گردوں کو مناسب مقدار مہیا کرنے کے لئے عطا فرمائی ہے۔

معدہ اور ملحقہ آنتیں تو غذائی جوہر اور فضلہ جدا کرنے کا کام کرتی رہتی ہیں۔ آخر میں دو آنتیں یعنی قولون اور امعاء مستقیم بچے کھچے غذائی فضلات کو پاخانہ و پیشاب کی صورت میں خارج کر دیتی ہے۔ جب فضلات مناسب وقت پر پیشاب، پاخانہ، پسینہ اور تھوک کی شکل میں بدن سے خارج ہوتے ہیں تو ہماری آخری آنت سکڑتی اور دوسری آنت کو چوستی ہے۔ اطباء اس فعل کو امتصاص کا نام دیتے ہیں۔ یہ عمل ہمیں بھوک لگاتا ہے۔ کھانے پر مجبور کرتا ہے۔

اس سے یہ بات ظاہر ہو جاتی ہے کہ بھوک لگنا قبض دور ہونا، نظام ہضم کے لئے بہت ضروری ہے۔ اس مقصد کے لئے موٹے ان چھنے آٹے کی روٹی، کچی اور ادھ پکی موسمی سبزیاں، پھل، دودھ، دہی اور لسی کا استعمال کرنے سے تندرستی حاصل ہوتی ہے۔

صدیوں سے حکماء قبض کو تمام بیماریوں کی جڑ قرار دیتے چلے آ رہے ہیں۔ روزمرہ کا مشاہدہ ہے کہ قبض والے مریض روزمرہ کی دوڑ دھوپ میں عام طور پر پیچھے ہی رہ جاتے ہیں۔ قدرتی نظام کے تحت ہم اپنی غذا میں جو گوشت' دال سبزی' پھل' پانی' چاول' روٹی' حلوہ' کیک' بسکٹ' مٹھائی' دودھ' دہی' گھی' مکھن اور روغن استعمال کرتے ہیں اس کا بدن سے فضلات کی شکل میں خارج ہونا ضروری ہے۔

حکماء و اطباء کی تحقیق کے مطابق ہم اگر مجموعی طور پر سیر بھر غذا کھاتے ہیں تو رفع حاجت کے وقت اتنی ہی مقدار میں فضلات خارج ہونے صحت اور تندرستی کے لئے ضروری ہیں۔

تجربات سے پتہ چلتا ہے کہ ہمارے معاشرے میں قریباً ساٹھ فیصدی افراد صبح سویرے ایک ہی دفعہ اپنے غذائی فضلات پاخانے کی شکل میں خارج کرنے کے عادی ہیں۔ دس فیصد افراد کو دن میں تین چار دفعہ یا اس سے بھی زیادہ مرتبہ بیت الخلاء میں جانا پڑتا ہے۔ دس فیصدی افراد کئی کئی دن قبض کا رونا روتے رہتے ہیں۔ یہ اصحاب اکثر سر درد' بدنی تکان' بھوک کی کمی' بدن کی گرانی اور کاروبار میں طبیعت نہ لگنے کی شکایت کیا کرتے ہیں۔

فضلات خارج ہونے کی قدرتی حالت کے متعلق اطباء کی چھان بین یہ کہتی ہے کہ ایک دفعہ دو تین انگشت موٹی رسی کی طرح تمام فضلات خارج ہو جانا عمدہ صحت کی نشانی ہے۔

آج کل ہم زیادہ سوچ بچار کی زندگی بسر کرنے کے عادی ہو گئے ہیں۔ اس طرح ہمارے جسم کی رطوبت کم ہو کر بھی قبض ہو جاتی ہے۔ لیس دار اور گاڑھی غذا بھی ہاضمہ کی نالی میں جم جاتی ہے اور جلدی نہیں نکلتی۔ اسی وجہ سے اطباء باریک آٹے کی روٹی' بسکٹ مٹھائی اور میدہ کی بنی ہوئی غذاؤں سے پرہیز کراتے ہیں۔ اعصابی کمزوری' معدہ اور انتڑیوں کے ہارمونز کے کم تراوش پانے سے قبض ہو تو اس کا علاج یہی ہے موٹے آٹے کی روٹی بمعہ بھوسی' پتے دار سبزیاں اور موسمی پھل زیادہ سے زیادہ کھانے چاہئیں۔ پھل زیادہ کھانے چاہئیں۔ مثلاً کیلا' آلو بخارا' سیب' انجیر' خوبانی' انگور' گرما' ناشپاتی' امرود' کھوپرا استعمال کرنے سے بغیر دوائی کے قبض رفع ہو سکتی ہے۔ یہ پھل قبض کشا ہیں۔

یہ بات جان لینے کے بعد کہ نوے فیصد بیماریوں کا سبب قبض ہوتی ہے ہر شخص کو ہمیشہ دن میں ایک وقت خصوصاً صبح سویرے رفع حاجت کی عادت ڈالنی چاہئے۔ عادت کو قبض دور کرنے میں بڑا دخل ہے۔ اگر جاگنے کے ساتھ ہی طبیعت فضلات خارج کرنے کی طرف آمادہ ہو تو یہ بات صحت کے لئے بڑی ہی مفید ہے۔

باریک لیس دار بھوسی جدا کئے ہوئے آٹے کی ڈبل روٹی' توش' کلچہ کچوری کا استعمال ٹھیک نہیں۔ یہ بات سمجھ لیجئے کہ باریک آٹا اس لئے قبض کرتا ہے کہ اس میں لیس اور معدہ و انتڑیوں کے ساتھ چمٹ جانے کی خاصیت موجود ہوتی ہے۔ غذا کی نالی سے اسے باہر نکلنے کے لئے معدہ اور انتڑیوں کی مشین کو زیادہ سے زیادہ اپنی سیال ہاضم رطوبتیں اس میں ملا کر خمیر اٹھا کر اسے باہر دھکیلنا پڑتا ہے۔

قدرت نے گندم کے ساتھ ہلکے وزن والا چوکر رکھا ہے۔ لیکن ہم زبان کے چٹخارے کے لئے اس چوکر کو آٹا چھان کر خارج کر دیتے ہیں۔ جب کہ یہ بڑی اہمیت کا حامل ہے اس میں فولاد اور فاسفورس ہوتی ہے۔ اگر چوکر آٹے ہی میں رکھا جائے تو قبض کی شکایت نہ ہو۔ اور آٹا بھی ذرا موٹا ہی ہونا چاہئے۔

تما گوشت اور دال بھی انتڑیوں میں دیر تک رکے رہتے ہیں۔ ان میں موسمی سبزیاں ملا کر پکانے سے قبض کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ قبض دور کرنے کے لئے پھل نعمت خداوندی ہے۔

جب کہ قدرت نے کیلے کو تو اس مقصد کے لئے خاص طور پر نواز ہے۔ یہ ملین پھل ہے۔

حکماء و اطباء جن کو قبض کی شکایت رہتی ہو اکثر اوجھری کا سالن کھانے کو کہتے ہیں۔ اور یہ علاج قبض کی جڑ کھودنے اور ہاضمہ مضبوط کرنے میں اپنا جواب نہیں رکھتا۔ جن کو اعصابی کمزوری کی وجہ سے دائمی قبض رہتی ہو انہیں پھلوں کے ناشتہ کے علاوہ جن میں کیلا سرفہرست ہے۔ رات کا کھانا کھانے کے بعد حب ازراقی کھانی چاہئے۔

جن مریضوں کو انتڑیوں کی کمزوری کی وجہ سے' انتڑیوں کی خشکی کی وجہ سے سخت فضلہ زور لگا کر خارج کرنا پڑتا ہو وہ خاص کر کیلا اور پانی والے پھل مثلاً خربوزہ' تربوز' سردا' پپیتا' میٹھے' سنگترہ' مالٹا' موسمی' آلو بخارا' زیادہ سے زیادہ استعمال کرنا چاہئے۔

اور سوتے وقت موسم کے مطابق دودھ میں بادام روغن' روغن زیتون' روغن ناریل یا روغن تارا میرا ایک سے چار چائے کے چمچے کے برابر ملا کر چند روز متواتر استعمال کر کے پھر ناغہ دے کر استعمال کرنے سے قبض دور کر کے آرام کی زندگی بسر کر سکتے ہیں۔

دائمی قبض دور کرنے کے لئے سوتے وقت سناء کی پھلیاں دو سے سات عدد تک چھٹانک بھر پانی میں بھگو کر صبح مل چھان کر یہ پانی دودھ' لسی یا چائے ملا کر پینا بہت سستا اور بے ضرر علاج ثابت ہوا ہے۔

سوتے وقت ایک سے تین عدد ہلیلہ زرد (بڑی ہرڑ) اور پانچ سے گیارہ عدد مغز بادام دو تین چھٹانک پانی میں بھگو دیں۔ صبح اٹھ کر مغز بادام اور ہلیلہ زرد جو نرم ہو چکی ہوں گی۔ نمک یا شہد ملا کر چند روز چبا کر اوپر سے دودھ یا چائے پینے سے بھی قبض رفع ہو جاتی ہے اور انتڑیوں کی خشکی دور ہو جاتی ہے۔ جب ازراقی میں برابر وزن کچلہ مدبر' مغز بادام اور منقیٰ تخم نکالا ہوا لے کر کوٹ کر کابلی چنے کے برابر گولیاں بنا لینی چاہئیں۔ یہ گولیاں دائمی قبض دور کرنے کے علاوہ اعصابی طاقت بھی بحال کر دیتی ہیں۔ اس کے علاوہ صبح کے وقت ہلکی پھلکی ورزش کرنا بھی دائمی قبض کو دور کرتا ہے۔ اس سلسلے میں پیٹ کی ورزشیں زیادہ مفید رہتی ہیں اور پھر یوگا ورزشیں بھی دائمی قابض کے لئے اکسیر کا حکم رکھتی ہیں۔ مثلاً میور آسن' سلبھ آسن' سرس آسن' بھوجنگ آسن وغیرہ دائمی قبض کے دشمن ہیں۔ قبض چاہے کتنی ہی پرانی کیوں نہ ہو ان سے دور ہوتی ہے۔ بہرحال دائمی قبض کے مریض کو کیلے کے روزانہ استعمال کو نظر انداز نہ کرنا چاہئے۔ اسے کیلے کو عطا کی ہوئی قدرت کی صلاحیتوں سے پورا پورا فائدہ اٹھانا چاہئے۔

خواص کتب : حکیم محمد عبداللہ

(۳۷ کتابوں کا سیٹ = ۵۴۳ روپے)

گھریلو اشیاء کے خواص - پھلوں اور سبزیوں کے خواص - درختوں اور پودوں کے خواص

۱-	خواص شہد	۲۰/-	۲۱-	خواص مرچ	۱۵/-
۲-	خواص دہی	۲۰/-	۲۲-	خواص مولی	۱۰/-
۳-	خواص دودھ	۱۵/-	۲۳-	خواص سیب	۸/-
۴-	خواص تمباکو	۱۵/-	۲۴-	خواص دھنیا	۸/-
۵-	خواص سونف	۱۵/-	۲۵-	خواص شہتوت	۶/-
۶-	خواص گھی	۱۰/-	۲۶-	خواص نیم	۱۵/-
۷-	خواص ہلدی	۱۰/-	۲۷-	خواص کدو	۸/-
۸-	خواص مہندی	۸/-	۲۸-	خواص گھیکوار	۲۵/-
۹-	خواص نمک	۱۰/-	۲۹-	خواص پیپل	۱۰/-
۱۰-	خواص پھٹکری	۲۵/-	۳۰-	خواص برگد	۱۲/-
۱۱-	خواص لیموں	۲۰/-	۳۱-	خواص آک	۲۰/-
۱۲-	خواص سنگترہ	۸/-	۳۲-	خواص ستیاناسی	۱۰/-
۱۳-	خواص گاجر	۸/-	۳۳-	تحفہ گرما	۲۰/-
۱۴-	خواص کافور	۲۰/-	۳۴-	حلفیہ مجربات	۳۰/-
۱۵-	خواص انار	۱۵/-	۳۵-	پھولوں سے علاج	۱۵/-
۱۶-	خواص آم	۱۵/-	۳۶-	کمزوری، نامردی کا شرطیہ علاج	۱۵/-
۱۷-	خواص پیاز	۱۰/-	۳۷-	گنجینہ روزگار	۲۰/-
۱۸-	خواص لہسن	۱۰/-	۳۸-	نئی جوانی کنوردت شرما	۲۵/-
۱۹-	خواص انگور	۱۰/-	۳۹-	مخ الکیمیا حکیم محمد اسمٰعیل	۲۰/-
۲۰-	خواص تربوز	۸/-	۴۰ -	ہندوپاک کی جڑی بوٹیاں	۱۳۵/-

اعجاز پبلشنگ ہاؤس 2861 کوچہ چیلان، دریا گنج، نئی دہلی-۲